

Instructies en oefeningen na een operatie aan de hand of pols

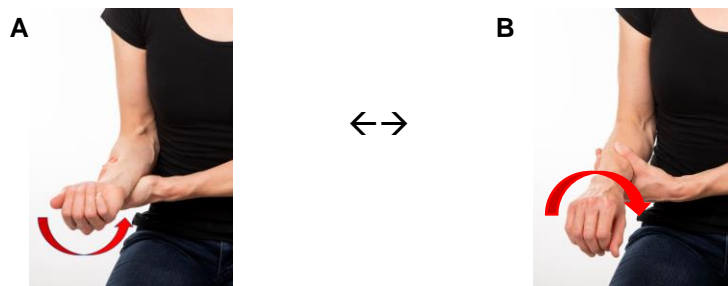
U hebt een operatie aan uw hand of pols ondergaan. Voor een goed herstel is het van belang dat u na de ingreep bepaalde instructies volgt. Bewegen is belangrijk om de gewrichten die niet in het gips/verband zitten soepel te houden, maar ook om het vocht (oedeem) sneller af te voeren.

Waarom moet u denken en wat moet u doen?

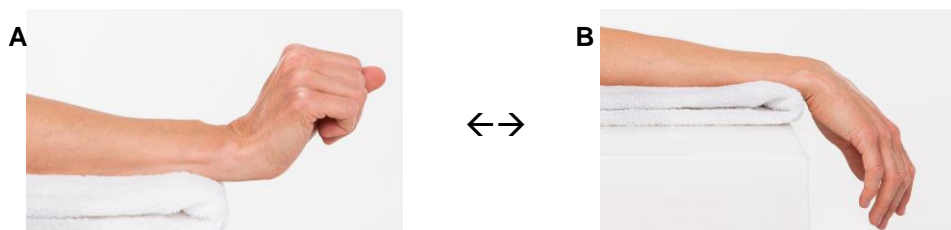
- Houd uw arm, zolang deze tijdens afhangen nog dik wordt, zoveel mogelijk hoog met behulp van bijvoorbeeld kussens en/ of een sling. Dit voorkomt extra stuwning, pijn en helpt de genezing voorspoediger te laten verlopen.
- U mag de hand inschakelen bij lichte activiteiten (bestek gebruiken, schrijven, aan- en uitkleden...).

Doe de volgende oefeningen **3 x per dag, 5-10 keer** (tenzij anders vermeld) voor de gewrichten die niet in het gips of verband zitten. Gebruik hierbij geen kracht, maar probeer wel een zo groot mogelijke bewegingsuitslag te maken. Mocht de betreffende beweging soepel gaan, dan mag de frequentie van oefenen geleidelijk afgebouwd worden.

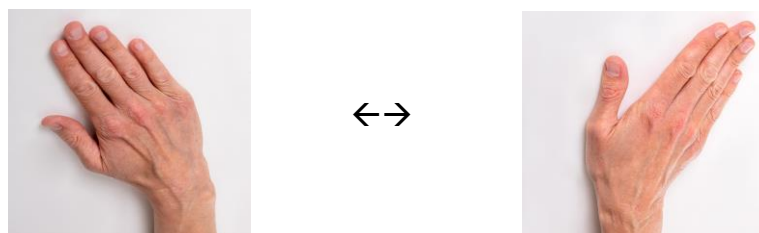
- Uw geopereerde arm voorwaarts heffen:
- De elleboog buigen en strekken:
- De onderarm rustig naar buiten (afb. A) en binnen (afb. B) draaien terwijl de elleboog tegen u aan is in een hoek van 90 graden. Uw andere hand ondersteunt hierbij de onderarm.



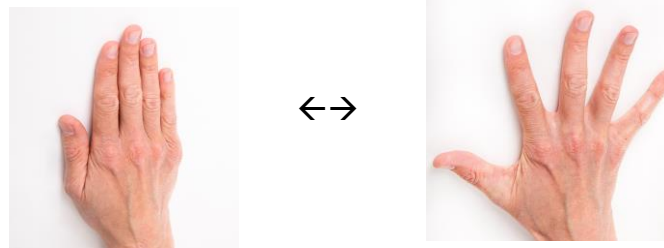
- **A** De pols optrekken met de onderarm op tafel. De eindstand telkens 2 seconden vasthouden. **B** De pols buigen vanuit dezelfde uitgangspositie



- De pols op en neer bewegen, maar nu in zijwaartse richting



- De vingers, inclusief duim, spreiden en sluiten
Frequentie: 6 x per dag 5-10 keer



- Uitgangshouding: de elleboog op tafel met de hand omhoog. De vingers buigen en strekken in diverse variaties (zie onderstaande afbeeldingen).
Frequentie: 6 x per dag 5-10 keer.
De eindpositie van de buiging telkens 2 seconden vasthouden met het accent op een maximale buiging in 'de knokkels', voor zover het gips dit toelaat (zie rode pijltje).



- Raak met uw duim één voor één de overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glij dan zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.



- De duim buigen en strekken.
Frequentie: 6 x per dag 5-10 keer

