

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 operatie bepaalde instructies volgt.

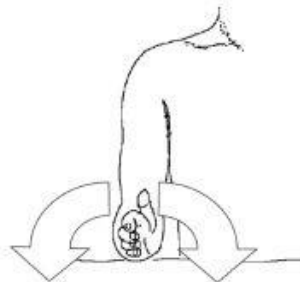
Bewegen is belangrijk om de gewrichten die niet in het gips/ verband zitten soepel te houden, maar ook om het vocht (oedeem) sneller af te voeren.

Waarom moet u denken en wat moet u doen?

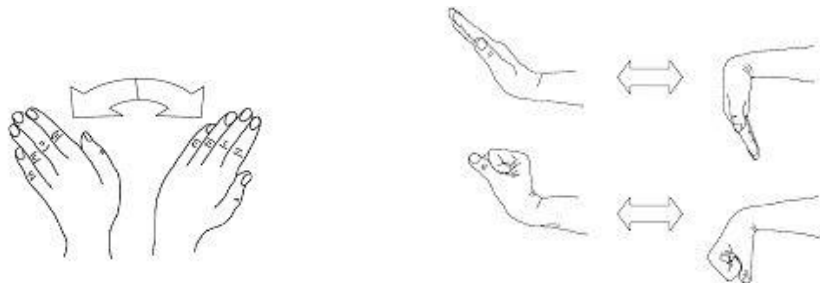
- Houd uw arm, zolang deze tijdens afhangen nog dik wordt, zoveel mogelijk hoog met behulp van bijvoorbeeld kussens en/ of een sling. Dit voorkomt extra stuwings, pijn en helpt de genezing voorspoediger te laten verlopen.
- U mag de arm/ hand gewoon gebruiken bij lichte activiteiten (bestek gebruiken,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

Doe de volgende oefeningen 3 x per dag, 5-10 x per keer voor de gewrichten die niet in het gips of verband zitten, tenzij u anders verteld is tijdens de opname. Gebruik hierbij geen kracht, maar probeer wel een zo groot mogelijke bewegingsuitslag te maken. Misschien nog een aanvulling dat, mocht de betreffende beweging soepel gaan, de frequentie van oefenen geleidelijk afgebouwd mag worden.

1. Uw geopereerde arm heffen en draaien in de schouder
2. De elleboog buigen en strekken
3. Uw onderarm draaien, met de elleboog in een hoek van 90 graden



4. De pols op en neer bewegen in de volgende vlakken



5. De vingers spreiden en sluiten



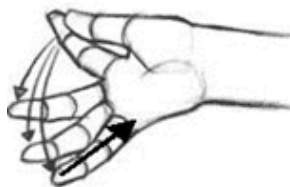
6. De vingers buigen en strekken (zie onderstaande variaties, de eindpositie telkens 3 seconden vasthouden)



7. Strek de laatste twee gewrichten van uw vingers met de 'knoekel' gebogen. Houd deze stand 3 seconden vast.



8. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glij dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden (3 seconden vasthouden).



9. Het topje van de duim buigen en strekken.