



# Pols- en vingeroefeningen na gipsverband



Gipskamer



# Pols- en vingeroefeningen na gipsverband

In deze informatie vindt u oefeningen die u kunt doen als het gips van uw arm of hand is verwijderd. Herhaal de oefeningen een aantal keer per uur tijdens de dag. Afhankelijk van de pijn kunt u meer of minder oefenen. Het bewegen mag niet te pijnlijk worden.

## Oefeningen voor de pols

1. Beweeg uw pols op en neer.

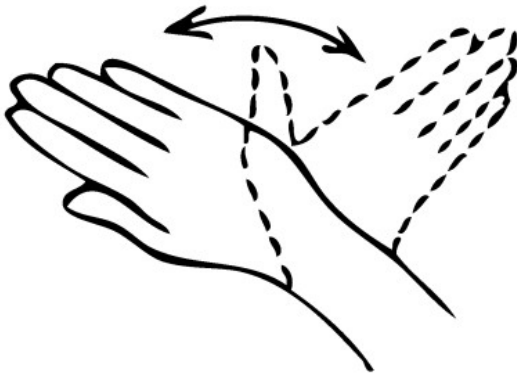


Gebruik eventueel uw gezonde hand om te helpen met buigen en strekken.

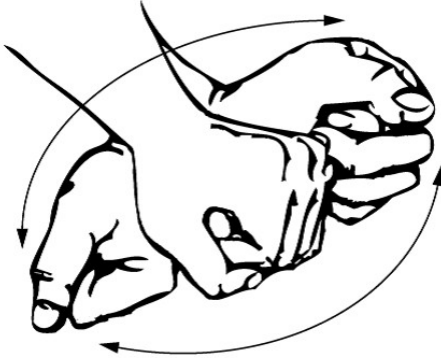




2. Beweeg uw pols van links naar rechts. U kunt uw onderarm hierbij vasthouden voor een beter resultaat.



3. Draai afwisselend rondjes linksom en rechtsom vanuit uw pols.

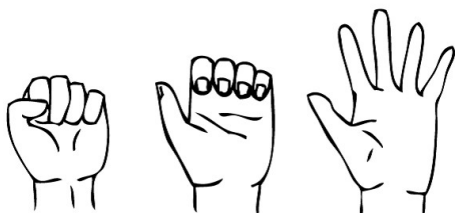


4. Maak bewegingen alsof u een sleutel in het slot draait.

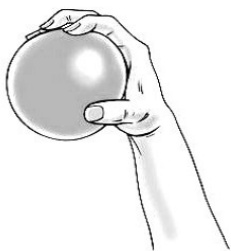


## Oefeningen van de hand en vingers

1. Maak een vuist door uw vingers helemaal te buigen. Streck uw vingers daarna maximaal. Probeer deze oefening 10 keer te herhalen.



2. Knijp in een spons of een zacht stressballetje. Doe deze oefening eventueel in een bakje met warm water.



## Na het verwijderen van het gips kunt u last krijgen van:

- Een stijve pols.
- Spierpijn.
- Zwelling van uw pols of hand door een veranderde bloeddorstrooming.

Om deze klachten zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat u uw pols en vingers goed beweegt. Neem daarbij de oefeningen in deze brochure als leidraad.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Gipskamer	020 - 634 6194

## Adres BovenIJ ziekenhuis

### Bezoekadres

Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

### Postadres

Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam



BovenIJ ziekenhuis Amsterdam  
[www.bovenij.nl](http://www.bovenij.nl)