

INFORMATIE OVER

Mobiliteit pols

In deze informatie vindt u oefeningen die u kunt doen om de beweging van uw pols te verbeteren.

Wat moet ik weten als ik oefeningen ga doen?

Herhaal de oefeningen een aantal keer per uur tijdens de dag. Afhankelijk van de pijn kunt u meer of minder oefenen. De bewegingen mogen gevoelig zijn, maar niet pijnlijk worden. Houd ook de reactie na het oefenen in de gaten, er mag wat pijn aanwezig zijn, maar dit moet dragelijk blijven.

Let erop dat u tijdens het oefenen op een ontspannen manier beweegt, u hoeft dus géén kracht te zetten! Daarnaast is het belangrijk om niet te compenseren met andere delen van het lichaam, zoals de bovenarm en schouder. Houd deze ontspannen en beweeg alleen met hetgeen beschreven staat in de oefening (bijvoorbeeld pols of vingers).

Oefening 1

Leg de hand op tafel met de pinkzijde naar beneden, eventueel op een washandje/handdoek. Beweeg de pols naar binnen en naar buiten (buigen en strekken) zover de pijn toelaat.

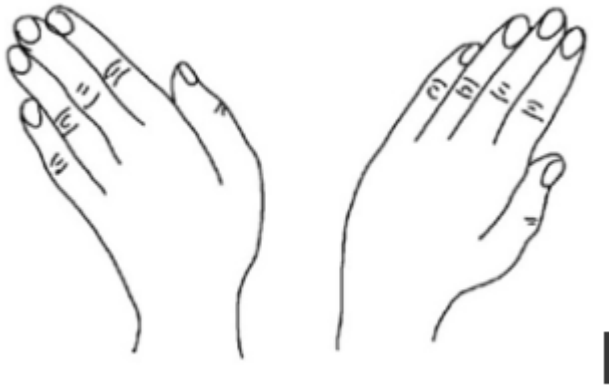
- Herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag doen



Oefening 2

Leg de hand plat op tafel met de handpalm naar beneden, eventueel op een washandje/handdoek. Beweeg de pols naar links en rechts (naar pinkzijde en duimzijde) zover de pijn toelaat.

- Herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag doen



Oefening 3

Leg de onderarm en hand met de handpalm op tafel waarbij de elleboog in 90 graden is gebogen. Draai de onderarm naar buiten en naar binnen (handpalm omhoog en weer naar de tafel) zover de pijn toelaat. Let daarbij op dat u niet compenseert vanuit de bovenarm en schouder.

- Herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag doen



Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer 020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)

Openings- en bezoektijden Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pols-hand-en-vingeroefeningen-na-gipsverband/mobiliteit-pols>
Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 19.41 uur.