



INFORMATIE OVER

Pols-, hand- en vingeroefeningen na gipsverband

In deze informatie vindt u oefeningen die u kunt doen als het gips van uw arm of hand is verwijderd. Dit is belangrijk voor een goed herstel.

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

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

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.

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).

Indien u merkt dat u een toename van klachten krijgt welke u niet kunt herleiden aan de oefeningen, neem dan contact op met de gipskamer of trauma poli. U kunt hierbij denken aan een verkleuring, een toename van zwelling of een toename van pijnklachten welke niet verdwijnen na enige tijd rust.

Oefeningen voor de pols

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.



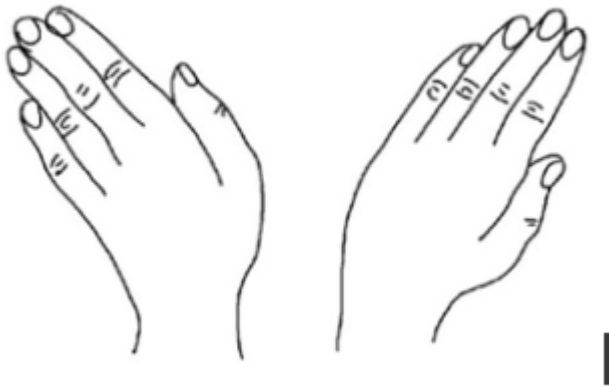
2. Buig en strek uw pols zo ver als gaat. Gebruik uw gezonde hand om te helpen met buigen en strekken.



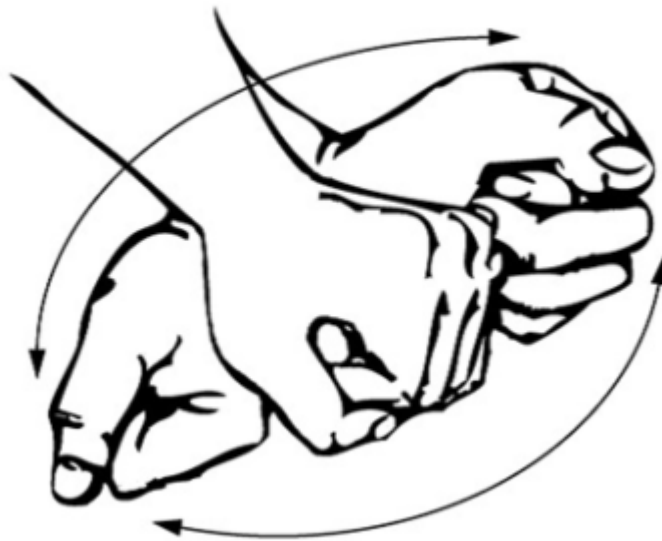
3. Ga zitten aan tafel en probeer de handpalmen tegen elkaar aan te krijgen, zoals in onderstaand plaatje.



4. 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.



5. Draai afwisselend in een rustig tempo rondjes linksom en rechtsom vanuit uw pols.



6. 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.

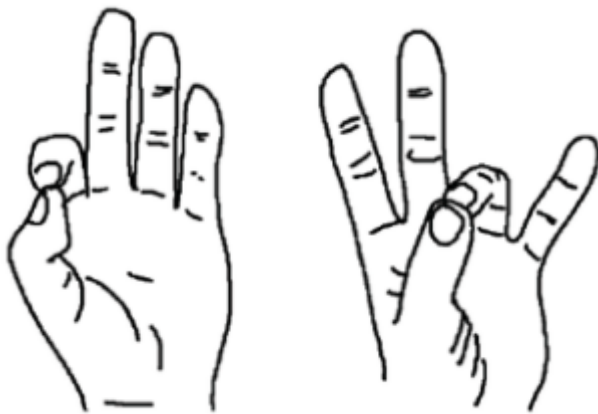


Oefening voor de hand en vingers

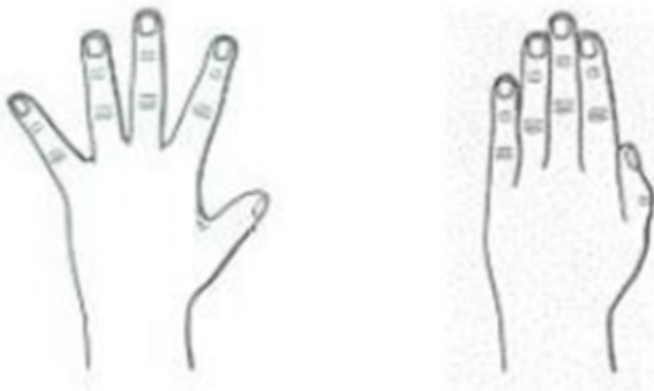
1. Beweeg van een gestrekte hand naar een haakje, naar een kleine vuist, naar een platte vuist, naar een dakje en terug naar een gestrekte hand. Let ook hierbij op geen kracht te zetten.



2. 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. Leg de hand plat op tafel met de handpalm naar beneden. Spreid en sluit de vingers.



4. Plaats uw hand in een bak met ongekookte rijst en beweeg rustig, op een ontspannen wijze met uw hand door de rijst. Speel een beetje met de rijstkorrels.

Vragen?

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

Afdelingen

Gipskamer

Telefoonnummer 020-634 6194

Route 39



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pols-hand-en-vingeroefeningen-na-gipsverband/pols-hand-en-vingeroefeningen-na-gipsverband>

Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 18.46 uur.