INFORMATIE OVER

Elleboog oefeningen na gipsverband

Is het gips om uw bovenarm en onderarm net verwijderd? Dan kan het zijn dat uw pols en elleboog minder beweeglijk zijn. Ook kunt u last hebben van spierpijn of zwelling. Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. De volgende oefeningen kunnen u helpen de pols en elleboog weer soepel te krijgen.

Waar moet u op letten?

Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk. U heeft uw elleboog te zwaar belast als:

- U langer dan een half uur napijn heeft.
- De elleboog dikker en/of warmer wordt na belasting.

Als de elleboog nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere arm. Dit noemen we passief oefenen. Voer de oefeningen rustig uit. Houd de positie 5 seconden vast, zodat de spieren en pezen opgerekt kunnen worden. Probeer elke oefening dagelijks 10 keer te herhalen.

Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw elleboog verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen.

Oefeningen voor de elleboog

Oefening 1

Houd de bovenarm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij. De onderarm staat in een haakse hoek ten opzichte van de bovenarm, de handpalm omhoog gericht. Draai daarna de handpalm weer naar beneden zonder uw elleboog uit uw zij te halen. Doe dit 10x.

Oefening 2

Houd uw arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij met de duim naar buiten gedraaid. Buig je elleboog langzaam waarbij je hand richting de schouder gaat. Hou dit 15 seconden vast en strek daarna vervolgens weer de elleboog. Doe dit 10x.

Oefening 3

Beweeg uw pols op en neer zoals op onderstaande afbeelding te zien is. Doe deze oefening gedurende 30 seconden. Gebruik eventueel uw gezonde hand om te helpen met buigen en strekken.

Oefening 4

Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op de tafel. Zet de onderarm vast

met de andere hand. Beweeg de vlakke hand over de tafel zo ver mogelijk naar rechts. Houd 5 tellen vast. Ga weer terug en doe hetzelfde naar links. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.

Oefening 5

Draai rondjes vanuit uw pols. Draai afwisselend rondjes linksom en rechtsom. Doe dit gedurende 30 seconden.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neemt u dan contact met ons op.

Afdelingen

Gipskamer

Telefoonnummer	020-634 6194
Route	39

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/gips-of-kunststofverband/elleboog-oefeningen-na-gipsverband
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.03 uur.