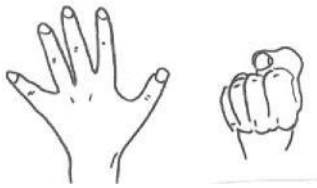


Oefenschema voor pols en hand na gipsbehandeling

Het gips is eraf. Daar moet u aan wennen. En uw pols en hand ook. Deze folder geeft u oefeningen om u daarbij te helpen. We raden u aan deze oefeningen vaak te doen, bijvoorbeeld elk uur 5 minuten. Vermijd daarbij erge pijn. Probeer wel elke dag een stukje verder te komen. Het is verstandig om de eerste dagen met de pols en de hand in warm water te oefenen.

De oefeningen

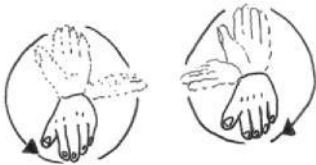
1. Buig de vingers allemaal tegelijk. U maakt dus eigenlijk een vuist. Streck de vingers daarna weer.



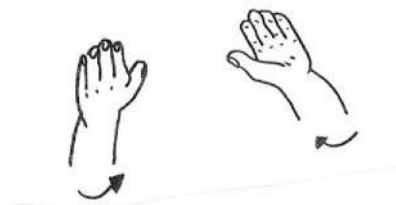
2. Buig de vingers een-voor-een, waarna u ze weer strekt.
3. Spreid de vingers en sluit ze weer.
4. Zet de top van de duim op de top van de pink, daarna op de top van de ringvinger, middelvinger en wijsvinger.



5. Leg de onderarm op een tafel, laat de hand vrij hangen. Draai dan cirkels met de hand zonder de arm te bewegen.



6. Houd uw ellebogen in de zij. Steek de armen naar voren en draai de handpalm afwisselend naar boven en beneden.



7. Plaats uw handpalmen en onderarmen tegen elkaar. Beweeg nu de ellebogen van elkaar af. En omgekeerd: strek uw armen en houd de handruggen tegen elkaar. Beweeg nu de ellebogen van elkaar af.

Tot slot

Als u vragen of problemen heeft, kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de Gipskamer. Het nummer vindt u onderaan deze folder.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth
Gipskamer:** (013) 221 22 09
Route 52

Spoedeisende Hulp: (013) 221 80 10
Route 53

**Locatie ETZ Waalwijk
Gipskamer:** (013) 221 77 06
Route 58

Gipskamer, 43_1185 01-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.