

Oefenprogramma na plaatfixatie bij polsbreuk

U bent onlangs geopereerd aan een polsbreuk. Doordat de breuk is vastgezet met een plaat is het mogelijk om snel te gaan bewegen. Bewegen helpt voorkomen dat er verklevingen ontstaan van bijvoorbeeld pezen die langs de breuk lopen.

Voor het herstelproces is het belangrijk om zwelling te voorkomen door o.a.:

- hooghouden van de hand (hoger dan de elleboog, bv. buitenshuis sling, thuis op een kussen)
- gedoseerd bewegen
- waken voor overbelasting!

Als u langer dan een half uur napijn heeft of als de pols/hand dikker en/of warmer wordt na belasting zijn dat signalen dat u te zwaar heeft belast.

Hieronder staan oefeningen beschreven die belangrijk zijn om tot een goed eindresultaat te komen. Uitgangspunt is om de oefeningen vijf keer per dag uit te voeren. Elke oefening wordt tien keer herhaald, waar mogelijk met de elleboog gesteund op tafel met de hand omhoog (oefening 1 t/m 3). Zonodig wordt het oefenprogramma in overleg met uw therapeut aangepast.

Oefeningen

Week 1 en 2 (vanaf 2 dagen na operatie)

1. Strecken vingers → vuist maken



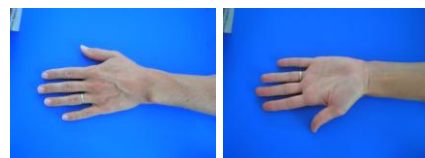
2. 'Dakje' → haakvuist



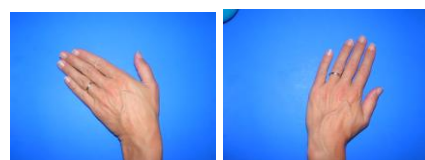
3. Pols achterover → voorover



4. Handpalm plat op de tafel → handrug op de tafel



5. 'Ruitenwissen' over het tafelblad



6. Elleboog buigen → strekken



7. Loshouden schouder



Week 3 en 4

Zie oefeningen week 1 en 2

Start met het pakken en verplaatsen van lichte voorwerpen:

8. Knikkers verplaatsen



9. Gevuld glas optillen



10. Putty kneden



Week 5 en 6

Zie oefeningen week 1 t/m 4

Opbouwen belasting van 1 tot ongeveer 5 kg.

11. Optillen gewichtje van 1kg (voor stand pols: zie foto)
12. Optillen van een boodschappentas gevuld met volle
anderhalve liter flessen. Opbouwen van 1 naar 3 flessen.

