

Huiswerk oefeningen voor polsklachten

Oefening 1: Dorsaalflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga zitten en leg de onderarm op het been (de pols blijft vrij). Neem vervolgens een gewichtje of waterfles in de hand. Begin de oefening met een afhangende pols, de handrug wijst naar boven. Buig de pols vervolgens zover mogelijk omhoog. Laat vervolgens weer rustig zakken



Oefening 2: Palmairflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga zitten en leg de onderarm op het been (de pols blijft vrij). Neem vervolgens een gewichtje of waterfles in de hand. Begin de oefening met een afhangende pols, de handpalm wijst naar boven. Buig de pols vervolgens zover mogelijk omhoog. Laat vervolgens weer rustig zakken

Oefening 3: Radiair abductie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga zitten en leg de onderarm op het been (de pols blijft vrij). Neem vervolgens een gewichtje of waterfles in de hand. Begin de oefening met een afhangende pols, de duim kant wijst omhoog. Buig de pols vervolgens zover mogelijk omhoog. Laat vervolgens weer rustig zakken



Oefening 4: pro-, en supinatie
 Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Ga zitten en leg de onderarm op het been (de pols blijft vrij). Neem vervolgens een gewichtje of waterfles in de hand. Houdt deze zoveel mogelijk aan het één kant vast. Begin de oefening met een rechte pols, de handpalm wijst omhoog. Draai vervolgens de pols waardoor de handrug naar boven wijst.

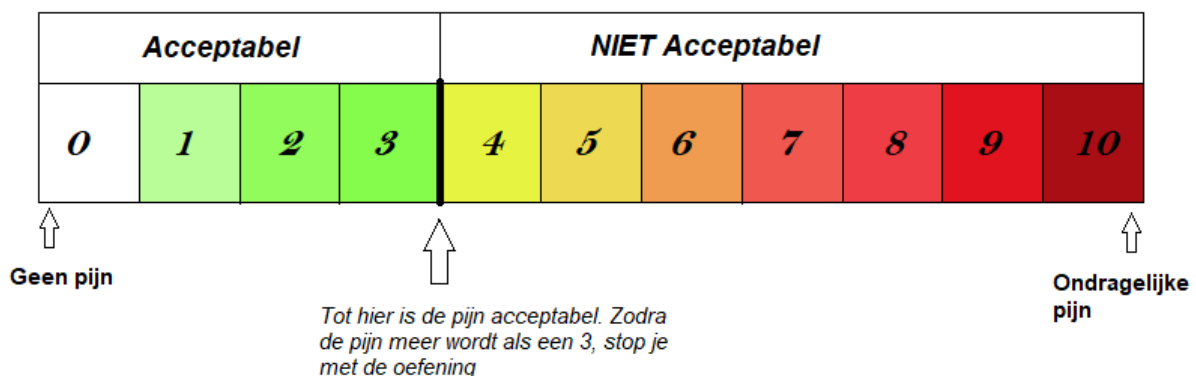


Oefening 5: Ulnair abductie
 Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Ga zitten en laat de arm naast het lichaam hangen. Neem vervolgens een gewichtje of waterfles in de hand. Houdt deze zoveel mogelijk aan het één kant vast. Begin de oefening door de duimkant zoveel mogelijk omhoog te buigen. Draai vervolgens de pols waardoor de kant van de pols zo hoog mogelijk komt

Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.