

PATIËNTEN INFORMATIE

Nazorg na een gipsbehandeling van de onderarm

Het soepel maken en versterken van spieren en gewrichten na een gips-
behandeling van de onderarm

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de nazorg voor uw spieren en gewrichten na een gipsbehandeling van de onderarm. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

Uw blessure

Een aantal weken geleden heeft u een blessure opgelopen aan uw pols of hand en u bent uitbehandeld op de Gipskamer. Doordat u een aantal weken met gips behandeld bent, kan de onderarm en hand de eerste 6 weken nog regelmatig dik worden.

Het kan zijn dat u na het verwijderen van het gips voor een paar dagen tot een week een elastische kous (tubigrip) krijgt, om de eerste zwellingen te voorkomen. 's Nachts moet u deze kous afdoen en overdag moet u dezelfde oefeningen als toen u gips had blijven herhalen: het strekken van de vingers en een vuist maken.

Bewegen

In het begin kan bewegen pijnlijk zijn. Toch is het belangrijk. Het bewegen in een bak met lauwwarm water kan hier bij helpen. Bijvoorbeeld afwassen met de hand is een goede oefening. Hieronder volgen een aantal oefeningen die u kunnen helpen. In overleg met de arts kunt u deze oefeningen eventueel samen doen met een fysiotherapeut.

Soepel maken van de pols

Steun met uw ellebogen op tafel en buig uw onderarm naar beneden. Beweeg uw hand afwisselend met de palm naar boven en vervolgens eventueel naar beneden. Probeer steeds zo ver mogelijk te komen. Ga zover totdat uw hand en de onderarm een hoek van 90 graden vormen. Deze oefening kunt u eventueel verzwaren door een flesje water in de hand te houden.

Duur: 10 keer
Rust daarna: 30 seconden
Herhaal: 10 keer



Houd uw armen in dezelfde houding als de vorige oefening. Hand wijst omhoog en maak een vuist. Beweeg de vuist van voor naar achter. Deze oefening kunt u verzwaren door een flesje water in de hand te houden tijdens de oefening.

Duur: 10 keer
Rust daarna: 30 seconden
Herhaal: 10 keer

Soepel maken onderarmspieren





Ga rechtop staan, plaats uw armen naast uw lichaam. Breng de onderarmen naar voren, zodat een hoek van 90 graden wordt gemaakt met de bovenarmen. Draai nu uw hand afwisselend met de handpalm naar boven en naar beneden. Draai uiteindelijk zover dat uw handpalmen helemaal horizontaal zijn. In het begin haalt u dit niet; Probeer dan de aangedane hand zover mogelijk te krijgen en eventueel met de gezonde hand verder te duwen. Ga steeds iets verder dan uw pijngrens aangeeft.

Duur: 10 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 10 keer

Oprekken van de onderarmspieren



Ga voor een tafel staan met uw gezicht richting tafel. Leg uw handen met de palm naar beneden op de tafel en strek uw armen. Buig vervolgens naar voren zonder de armen te buigen. U voelt de druk op de polsen toenemen, houd dit 10 – 15 seconden vol.

Duur: 20 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 10 keer



Herhaal dit met de handpalmen naar boven en de vingers naar u gericht.



Duur: 20 seconden
Rust daarna: 10 seconden
Herhaal: 10 keer

Ga rechtop staan uw armen langs het lichaam buig de armen voorlangs het lichaam en zet de handpalmen en vingers tegen elkaar. Beweeg de onderarmen naar beneden totdat de onderkant van de handpalmen tegen elkaar gedrukt kunnen worden.

Duur: 10 seconden
Rust daarna: 5 seconden
Herhaal: 10 keer

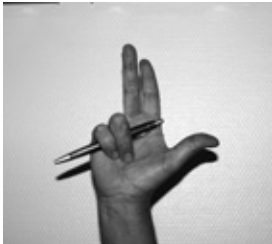
Indien u ook met de vingers in het gips heeft gezeten, zie ook onderstaande oefeningen.

Soepel maken van de vingers

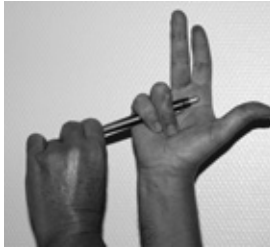


Neem een soepel balletje in de handpalm, maak nu een vuist, zodat uw het balletje indrukt. Maak nu kneedbewegingen met de vingers en duim.

Duur: 20 keer
Rust daarna: 10 seconden
Herhaal: 3 keer



Neem een pen en probeer die vast te houden met de vingers die in het gips hebben gezeten. Probeer de andere vingers gestrekt te houden.



Deze oefening kunt u verzwaren door te proberen de pen vast te houden terwijl u die met de andere hand probeert eruit te trekken.

Duur: 10 seconden

Rust daarna: 5 seconden

Herhaal: 10 keer

Voor vragen of informatie

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

