
Pols oefeningen

De volgende oefeningen mogen gedaan worden na het verwijderen van een polscyste, carpal boss en wanneer u uit de gips komt na een DeQuervain release. Deze oefeningen mogen 3 keer per dag gedaan worden.

Plooien van de pols

Plooi de pols maximaal door met de andere hand mee te helpen. Je kan dit doen met gestrekte elleboog of met de elleboog gesteund op een tafel.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan terug en herhaal 10 keer.



Maximale stretching

Leg beide handruggen tegen elkaar. Zorg dat zowel de vingers als de polsen elkaar raken en duw de ellebogen naar beneden.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan en herhaal tien keer.



Strekken van de pols

Strek de pols maximaal door met de andere hand mee te helpen. Je kan dit doen met gestrekte elleboog of met de elleboog gesteund op een tafel.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan terug en herhaal tien keer.



Maximale stretching

Leg beide handpalmen tegen elkaar. Zorg dat zowel de vingers als de polsen elkaar raken en duw de ellebogen naar boven.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan en herhaal tien keer.



Draaien van de pols

Zet de ellebogen in de zij en hou de duim recht ophoog. Draai de duim naar binnen en daarna naar buiten.

Herhaal tien keer.

