

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

**Pols- en handrevalidatie  
Polsstabilisatie**



**Fysische revalidatie en Reumatologie**





# Polsklachten

De voornaamste klacht bij polsproblemen is heel vaak pijn. Deze zorgt ervoor dat heel veel activiteiten moeilijk of niet meer uitvoerbaar zijn. Om de noodzakelijke bewegingen alsnog te kunnen uitvoeren zal dit vaak samen gaan met compensatoire bewegingen.

Belangrijk is echter om (zo goed als mogelijk) op een correcte manier te blijven werken. Hiervoor is het belangrijk dat er voldoende kracht, mobiliteit en coördinatie in de pols aanwezig is.

Deze brochure bevat veel nuttige tips en praktische oefeningen om uw dagelijkse activiteiten op een vlotte wijze te blijven uitvoeren.

Probeer bij het opstarten van het oefenprogramma het aantal herhalingen en de frequentie van de oefeningen geleidelijk aan op te drijven.

Opgelet, elke oefening moet correct worden uitgevoerd en dit steeds binnen de pijngrens.

Heeft u nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om deze met één van uw therapeuten te bespreken.

## Behandeling

### Spalk

Een spalk kan een hulpmiddel zijn om de pols te ontzien en verdere belasting tegen te gaan. Dit hulpmiddel is slechts een oplossing op korte termijn tot wanneer de acute klachten verdwenen zijn. Het biedt enerzijds de pols rust in een stabiele houding, anderzijds zal langdurig gebruik de spieren verslappen. Tijdig afbouwen van het dragen van de spalk is noodzakelijk.

## Hulpmiddelen

Personen met hand- en polsklachten kunnen moeilijkheden hebben met het uitvoeren van specifieke taken waardoor ze al dan niet bewust deze taken op een andere (foutieve) manier gaan uitvoeren. Om deze taken op een veilige en gewrichtsbesparende manier uit te voeren bestaat er een ruim aanbod aan hulpmiddelen en methodeveranderingen.

## Educatief

Vaak hebben we de neiging om alledaagse handelingen steeds op dezelfde manier uit te voeren, deze zijn niet altijd gewrichtsvriendelijk. Daarom kan u rekening houden met de volgende tips:

- Splits activiteiten op:

Activiteiten worden best opgedeeld in kleine deeltaken, hieraan kan men dan kleine pauzes koppelen. Het nemen van micropauzes is beter dan een lange rustperiode na de hele activiteit. Wanneer men de activiteit in één keer wil afronden, blijven de gewrichten gespannen en belast. Hierdoor is er achteraf een grotere recuperatie nodig is.

- Gebruik de grote gewrichten in plaats van kleine gewrichten:

Bewegingen vanuit de schouder of elleboog kunnen de belasting van de kleinere gewrichten (pols en hand) overnemen. Belangrijk hierbij is dat men dan de grote gewrichten ook niet mag overbelasten.

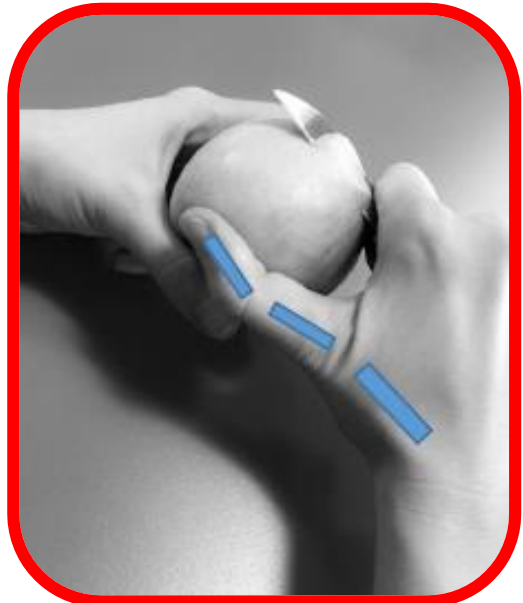
- Verdeel de belasting over meerdere gewrichten:

Wanneer meerdere gewrichten de last opvangen, wordt niet één gewricht extreem belast. Vb. een fles leeg gieten met behulp van beide handen of een emmer dragen met beide handen.



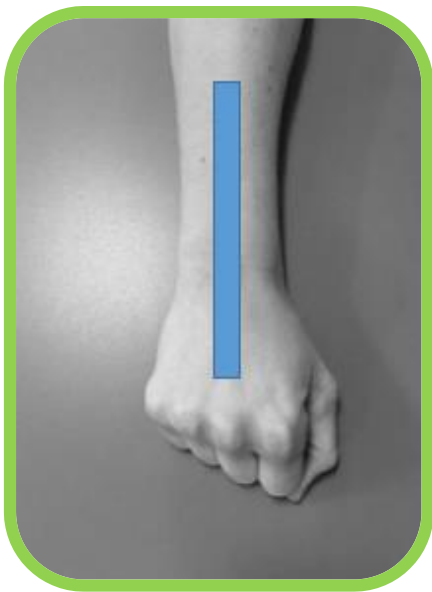


- Efficiënte houding van het gewricht:
  - Het CMC-gewricht: bij het grijpen is het belangrijk om de juiste pincetgreep uit te voeren. Dit betekent dat alle vingergewrichten geplooid worden en dat men het duimgewricht niet overstrekt.



- Het polsgewricht

Werken met een stabiele pols zorgt voor de minste belasting. Men dient de hand zoveel als mogelijk in het verlengde van de pols te houden. Overmatig plooiën of strekken wordt vaak uitgevoerd omdat het lichaam zoekt naar de eenvoudigste en minst pijnlijke manier van handelen (compenseren). Op lange termijn kan dit echter voor meer schade zorgen.



- Voorbeeld: een fles openen.





- Voorbeeld: een glas water inschenken.



- Voorbeeld: een tas vasthouden.



- Voorbeeld: een deevil uitwringen.



- Voorbeeld: een emmer vasthouden.



- Voorbeeld: fietsen.



## Oefeningen

Deze oefeningen zijn ontwikkeld om de beweeglijkheid en de spierkracht te bevorderen. Hierdoor zullen alledaagse activiteiten zoals werken, huishouden, tuinieren en sporten vlotter verlopen. Het is van groot belang om de juiste spieren te trainen zodat de pols in de juiste stand kan gebruikt worden.

Plaats de onderarm op de tafel, met een stabiele pols (handpalm neerwaarts). Neem een gewicht en houd dit vast.

Herhalingen:

Frequentie:

Gewicht:



Plaats de onderarm op de tafel, met een losse pols (handpalm neerwaarts). Neem een gewicht, maak een maximale op- en neerwaartse beweging. Probeer hierbij de pols in een rechte lijn te bewegen.

Herhalingen:

Frequentie:

Gewicht:



Idem, maar handpalm opwaarts.

Herhalingen:

Frequentie:

Gewicht:



Plaats de onderarm op de tafel, met een stabiele pols (handpalm neerwaarts). Draai de pols zo ver mogelijk naar buiten en vervolgens weer naar binnen. Let erop dat de elleboog hierbij niet los van de tafel komt.

Herhalingen:

Frequentie:

Gewicht:

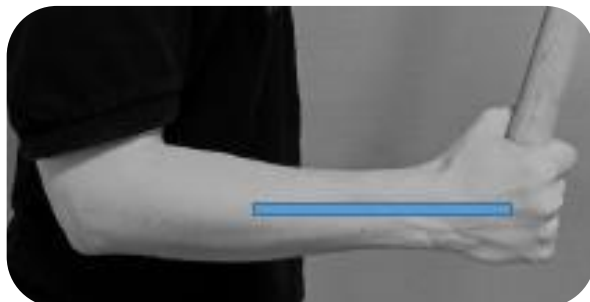


Neem de stok onderaan vast met een stabiele pols. Schouders zijn ontspannen en de elleboog is 90° gebogen.

De pols is stabiel wanneer deze schuin loopt ten opzichte van de pols.

Herhalingen:

Frequentie:





Idem, maar de stok bovenaan vastnemen.

Herhalingen:

Frequentie:



# Contactgegevens



## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 053/72 42 68

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 02/300 60 53

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 28/02/2020