

Fysiotherapie

# Oefeningen voor de pols

Polsprogramma

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Samen met uw handtherapeut gaat u de komende tijd oefeningen doen om de spieren rond de pols te versterken en de coördinatie te verbeteren.**

## Neutrale positie

Deze oefeningen worden gestart vanuit de 'neutrale polspositie'. In deze positie kunnen de spieren optimaal getraind worden en de meeste kracht leveren

In de 'neutrale polspositie' staat de derde vinger in het verlengde van de onderarm (foto 1).

In zijaanzicht is er sprake van een lichte strekking van ongeveer 30 graden, in de pols (foto 2).



Foto 1

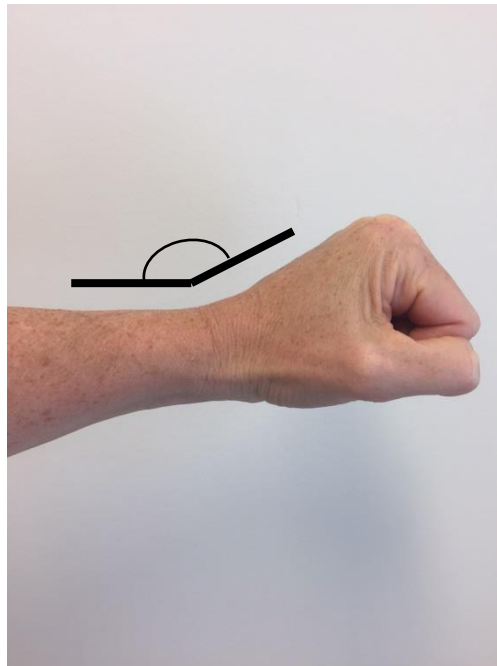


Foto 2

## Oefening 1 - statisch

**Til de arm van tafel en houd deze positie 10 seconden vast. De elleboog blijft op tafel steunen.**

- met de palm naar de tafel gericht
- met de duim naar boven gericht
- met de palm naar boven gericht

..... herhalingen ..... keer per dag

## Oefening 2 - dynamisch

**Til de arm van tafel en buig en strek de elleboog. De elleboog blijft op tafel steunen. De hand mag de tafel niet raken.**

- met de palm naar de tafel gericht
- met de duim naar boven gericht
- met de palm naar boven gericht

..... herhalingen ..... keer per dag