



Rekoefening voor pols- en elleboogklachten 3.2

Benodigdheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u polsklachten heeft, bezoek dan uw chiropractor of fysiotherapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend.

Uitvoering:

Plaats de handen tegen elkaar aan, steun met beide ellebogen op tafel en plaats de handen ter hoogte van de keel. Houd de handen tegen elkaar gedrukt en schuif tegelijkertijd naar beneden op de tafel. Houd 15-20 seconden vast en ga weer terug naar de beginpositie. Bij deze polsoefening is het belangrijk dat u de druk langzaam opvoert, mocht u meer klachten ervaren, stop met de oefening en raadpleeg uw therapeut.

Herhalingen:

3x per pols.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

Frequentie:

1-2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Mobiliteit is de mate van bewegingsvrijheid. Polsklachten gaan veelal gepaard met een beperking van bewegingsvrijheid. Daarbij zijn vaak de onderarmspieren erg gespannen. Bewegingsoefeningen voor de pols kunnen een belangrijke rol spelen bij het vergroten van de mobiliteit en het tegengaan van stijfheid. Ondanks dat bewegingsoefeningen een gunstig effect voor uw klachten kunnen hebben, wordt het altijd aangeraden om eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor te raadplegen.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Deze polsoefening is aan te raden bij een verminderde beweeglijkheid van het polsgewricht. In het polsgewricht kunt u een toename van druk verwachten. Te veel druk op de pols werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten. Heeft u pijnklachten; neem eerst contact op met uw therapeut voordat u deze oefeningen uitvoert.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische polsklachten, slijtage. carpaal tunnelsyndroom
- RSI, tenniselleboog, golferselleboog.

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de pols

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren van de pols en omliggende spieren. Het is niet altijd nodig om meerdere oefeningen per dag te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Deze oefening voor de pols vereist geen warming-up. Wel is het belangrijk om de oefening beheerst en gecontroleerd uit te voeren en langzaam naar de eindpositie te bewegen.
4. **Polsklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u pijnklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.

7. **Overbelasting:** Polsklachten worden voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, stijfheid of ontsteking van het polsgewricht.

Risico's voor polsklachten

Polsklachten ontstaan vaak door een acuut letsel. De klachten kunnen ook geleidelijk ontstaan door verkeerd gebruik van het gewricht. Bij jongeren ligt de oorzaak van pijnklachten vaak bij overbelasting, bij ouderen is gewrichtsirritatie de oorzaak van pijnklachten.

Wist u dat?

Langdurig achter de computer werken kan leiden tot polsklachten. Ondanks dat de pols constant lichte, kleine bewegingen maakt, treedt er al snel een vorm van spierstijfheid op. Neem regelmatig een pauze om de spieren te rusten.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder