



## Bewegingsoefening voor polsklachten 3

### Benodigheden:

Geen.

### Vorzorgsmaatregelen:

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

### Uitgangspositie:

Zittend.

### Uitvoering:

Leg uw onderarm op de tafel. Plaats de andere hand op de pols en houd deze vast. Beweeg de hand naar links en naar rechts. Houd elke kant 3 seconden vast.

### Herhalingen:

10x beiderzijds.

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

### Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Mobiliteit is de mate van bewegingsvrijheid. Polsklachten gaan veelal gepaard met een beperking van bewegingsvrijheid. Daarbij zijn vaak de onderarmspiers 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 of chiropractor te raadplegen.

### Aandachtspunt:

Deze pols-oefening is aan te raden bij verminderde spierkracht de pols. 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.

Klik hier voor een bij mijnoefening.nl aangesloten therapeut.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

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

**Let op:** Een oefening kan bij bovenstaande klachten alleen worden geadviseerd door een chiropractor of fysiotherapeut. U wordt geadviseerd geen oefeningen te doen wanneer u pijnklachten heeft, maar alleen wanneer u bent hersteld van pijnklachten of ter preventie van klachten.

## 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. De frequentie is afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Het is niet altijd nodig om meer oefeningen 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.
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:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. 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 pols-gewricht.

## 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 klachten.

## 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.

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Wilt u de plaatjes erbij?

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