



Ziekenhuis
Rivierland

Gipskamer

OEFENTHERAPIE VOOR UW ARMEN



Zojuist is bij u gips verwijderd. U zult de komende dagen stijfheid en pijn voelen in het gewricht dat in het gips heeft gezeten. Bewegingen zal hierdoor voor u moeilijker zijn. In deze folder vindt u eenvoudige oefeningen die u in uw eigen tempo thuis kunt doen. De oefeningen zorgen ervoor dat uw gewrichten weer soepel worden.

TIPS

De oefeningen kunt u doen in lauwwarm water in de wastafel, in bad of onder de douche. Dit helpt de spieren te ontspannen. Voer de oefeningen ongeveer vier keer per dag uit, tien tot vijftien minuten per keer. Forceer in het begin niets. Als u te vaak oefent (meer dan vier keer per dag), kan uw genezen lichaamsdeel toch weer zwellen, rood worden en pijn gaan doen. Blijf dagelijks oefenen totdat uw gewrichten weer soepel aanvoelen en u ze goed kunt bewegen.

AUTORIJDEN, WERKEN OF SPORTEN

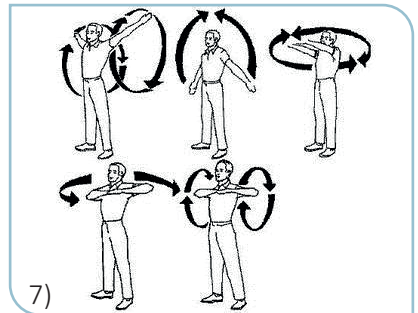
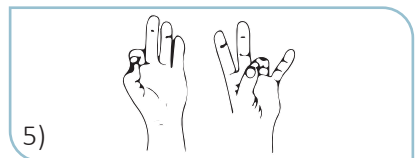
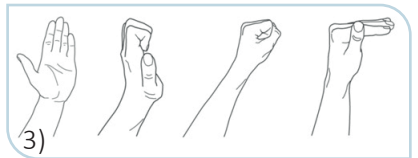
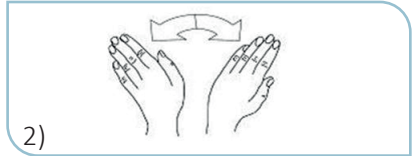
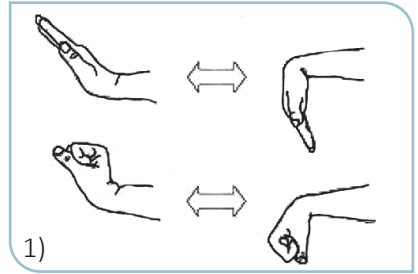
Het moment waarop u weer kunt autorijden, werken of sporten is afhankelijk van de soort breuk en de behandeling die u hiervoor heeft gekregen. Ook het soort werk dat u doet en de soort sport die u beoefent spelen een rol. Bespreek dit met uw behandelend arts of met de specialist die het gips aanlegt of wonden behandelt in de gipskamer (gipsverbandmeester).

WAT TE DOEN BIJ EEN ZWELLING

Kort na het verwijderen van het gips kan er een zwelling optreden. Het dragen van een elastische kous overdag kan dit tegengaan. De medewerkers van de gipskamer kunnen u hierover adviseren. De zwelling neemt in de loop van de dag toe en is 's avonds het ergst. Na een poosje verdwijnt de zwelling vanzelf. Als uw lichaamsdeel weer uit het gips is, mag u weer autorijden. De eerste twee tot drie weken kunt u beter geen zware dingen tillen of iets uitwringen. Ook kunt u beter geen sportactiviteiten doen waarbij u uw armen veel gebruikt of waarbij u zou kunnen vallen.

DE OEFENINGEN


- 1) Beweeg uw hand zo ver mogelijk naar beneden en naar boven. Net zo lang tot u pijn voelt. Doe dit een paar keer met gestrekte vingers en een paar keer terwijl u een vuist maakt.
- 2) Beweeg uw pols naar uw pink toe en naar uw duim toe.
- 3) Zaten uw vingers ook in het gips? Train dan ook uw vingers. U ziet op onderstaande afbeelding hoe dat moet.
- 4) Spreid uw vingers en breng ze weer naar elkaar toe.
- 5) Breng uw duim naar de wijsvinger, breng dan uw duim naar de ringvinger, enzovoort. (Zie onderstaande afbeelding.)
- 6) Zet uw elleboog tegen uw zij en draai uw hand naar binnen (zodat u de rug van uw hand ziet) en naar buiten (zodat u in uw hand kijkt). Strek en buig uw elleboog.
- 7) Draai uw gestrekte armen voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts.



IN WELKE SITUATIE MOET U CONTACT MET ONS OPNEMEN?


Heeft u enkele weken na het verwijderen van het gips nog pijnklachten of een forse zwelling? Neem dan contact op met uw behandelaar of de polikliniek van uw arts.

GIPSKAMER LOCATIE TIEL

 0344-674293


van maandag tot en met vrijdag van 08.15-16.45 uur

POLIKLINIEK CHIRURGIE

 0344-674041

van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur

POLIKLINIEK ORTHOPEDIE

 0344-674049

van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur

AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

