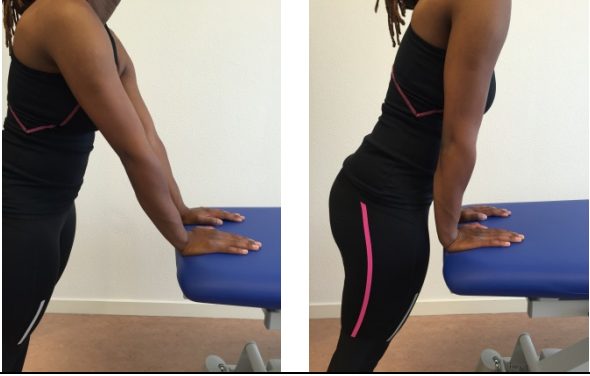
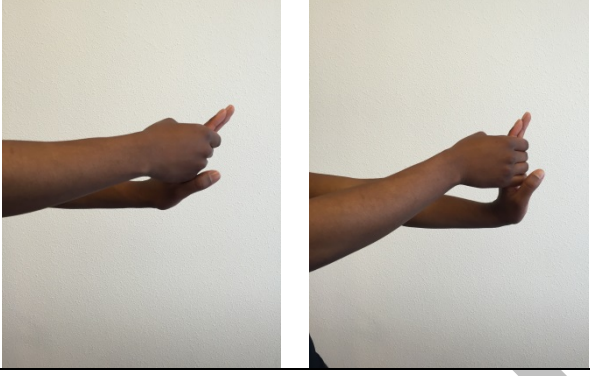
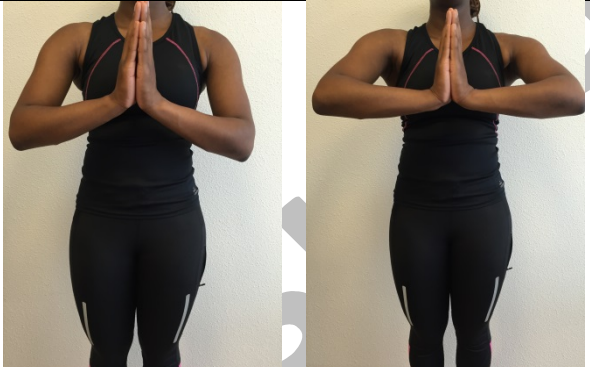
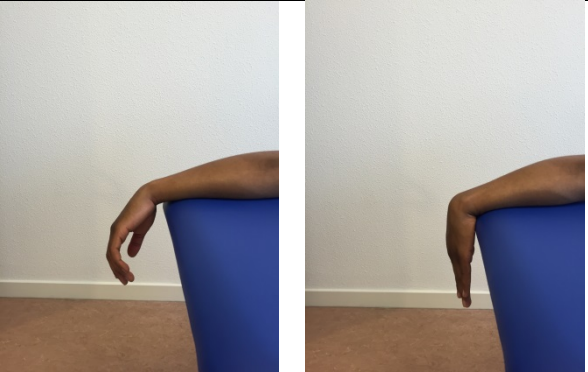
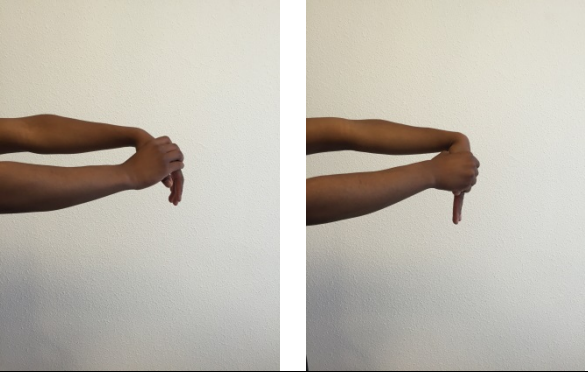

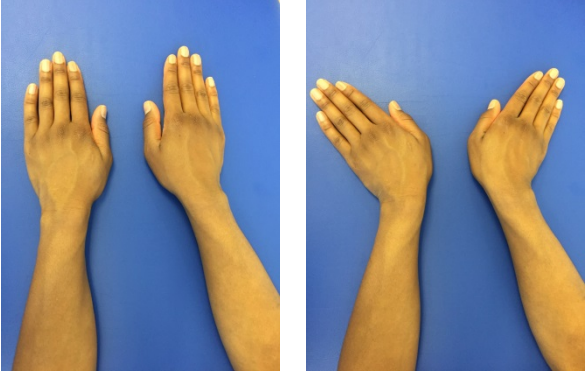
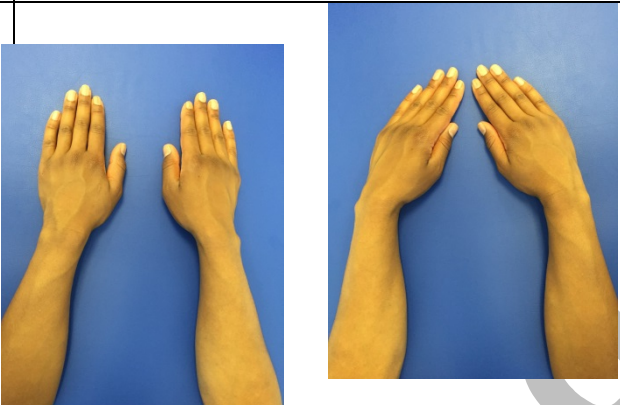
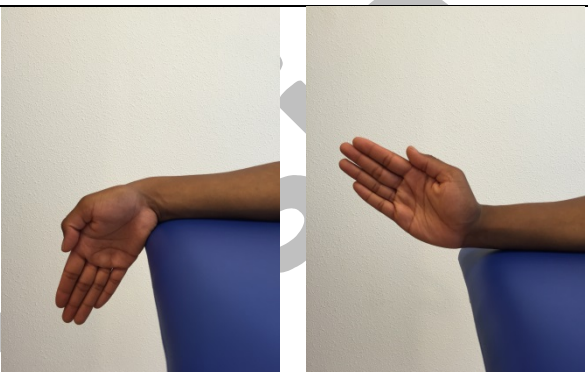


Oefeningen Pols

Mobiliserende oefeningen

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (strekken).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Plaats uw onderarmen op tafel met uw vingers naar voren en handpalm naar beneden wijzend. Beweeg vervolgens uw hand naar boven door uw pols te strekken.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Dit kan met een gestrekte en een gebogen elleboog.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (strekken).</p> <p>Houding: Zittend/staand.</p> <p>Uitvoering: Strek uw elleboog (met uw duim naar binnen wijzend). Pak de hand via de duim kant vast. Strek uw pols door met uw andere hand de hand naar u toe te trekken.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 maal 5 seconden vasthouden.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw pols recht. Deze oefening kan ook met een gebogen elleboog.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (strekken).</p> <p>Houding: Zittend/staand.</p> <p>Uitvoering: Buig uw ellebogen, houdt uw armen op borsthoogte voor uw lichaam. Plaats uw vingers gestrekt naar boven tegen elkaar. Probeer vervolgens uw polsen te strekken door uw handpalmen tegenelkaar aan te duwen.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 maal 5 seconden vasthouden.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw polsen recht bij deze oefening.</p>

Oefening 4		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (Buigen).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Plaats uw onderarm op tafel met uw pols over de rand van de tafel en uw handpalm naar beneden wijzend. Beweeg vervolgens uw hand naar beneden door uw pols te buigen</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Dit kan met een gestrekte en een gebogen elleboog.</p>
Oefening 5		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (buigen).</p> <p>Houding: Zittend/staand.</p> <p>Uitvoering: Strek uw elleboog (met uw duim naar binnen wijzend). Pak de hand via de duim zijde vast. Buig uw pols door met uw andere hand de hand naar u toe te trekken.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 maal 5 seconden vasthouden.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw pols recht. Deze oefening kan ook met een gebogen elleboog.</p>
Oefening 6		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (buigen).</p> <p>Houding: Zittend/staand.</p> <p>Uitvoering: Buig uw ellebogen, houdt uw armen op borsthoogte voor uw lichaam. Plaats de ruggen van de handen tegenelkaar. Probeer vervolgens uw polsen te buigen door de handruggen tegenelkaar aan te duwen.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 maal 5 seconden vasthouden.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw polsen recht bij deze oefening.</p>

Oefening 7		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (buitenwaarts).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Leg uw onderarmen op de tafel met de handpalmen naar beneden (evt. op een papiertje). Schuif vervolgens uw handen over de onderlaag naar buiten door uw polsen naar buiten te bewegen terwijl uw onderarmen niet bewegen.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u geen kracht gebruikt bij deze oefening.</p>
Oefening 8		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (binnenwaarts).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Leg uw onderarmen op de tafel met de handpalmen naar beneden (evt. op een papiertje). Schuif vervolgens uw handen over de onderlaag naar binnen door uw polsen naar binnen te bewegen terwijl uw onderarmen niet bewegen.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u geen kracht gebruikt bij deze oefening.</p>
Oefening 9		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols (binnen en buitenwaarts).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Leg uw onderarm op de tafel met de duim omhoog en met uw pols over de rand van de tafel. Beweeg uw hand naar beneden door uw pols de pink kant uit te bewegen. Beweeg vervolgens uw hand omhoog door uw pols de duim kant uit te bewegen.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u geen kracht gebruikt bij deze oefening.</p>

Oefening 10

O



Doel: Verbeteren beweeglijkheid pols/elleboog (binnen/buitenkant draaien)

Houding: Zittend aan tafel.

Uitvoering: Plaats uw onderarmen op een tafel. Draai uw handpalmen naar binnen, houdt dit enkele seconden vast. Draai vervolgens uw handpalmen naar buiten en houdt dit enkele seconden vast.

Intensiteit: 3-5 maal daags 10 herhalingen.

Aandachtspunt: Doe dit met 2 armen tegelijk.