

Oefeningen voor de pols

Hieronder tref je een aantal rek- en versterkingsoefeningen aan voor de strekkers en buigers van de pols. Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit en let op, pijn is een signaal op te stoppen. Lees vooraf de oefeningen aandachtig door!

Rekoefeningen

Rekken van de strekkers en buigers van de pols

- steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen
- pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder, totdat je spanning voelt aan de buitenzijde van de onderarm
- houd deze stand 8 tot 15 tellen vast en herhaal dit 2-3 keer
- dezelfde oefening voor de polsbuigers, maar dan met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen); je voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm

Spierversterkende oefeningen

1. Versterken van de knijpkracht

- knijp 10-20 keer in een oude, wat zachtere tennisbal
- herhaal deze oefening 2-3 keer

2. Versterken van de polsstrekkers en polsbuigers

- gebruik voor deze oefening een licht gewicht (max. 0,5 kg)
- steun de onderarm met licht gebogen elleboog op de knie, met de handpalm naar beneden gericht
- in de beginfase is het voldoende om het gewicht alleen maar vast te houden (10-20 sec.) zonder de pols te bewegen
- beweeg in een latere fase de pols vanuit de middenstand naar boven en naar beneden
- maak 10-20 bewegingen en herhaal deze oefening 2-3 keer
- doe dezelfde oefening voor de polsbuigers, maar dan met de handpalm naar boven gericht