



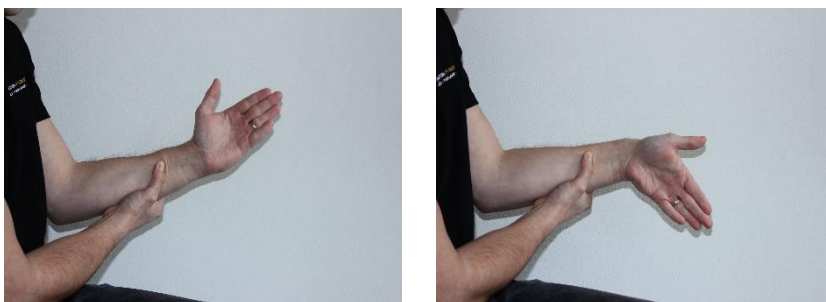
Oefeningen voor de beweeglijkheid van de pols

1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de pols



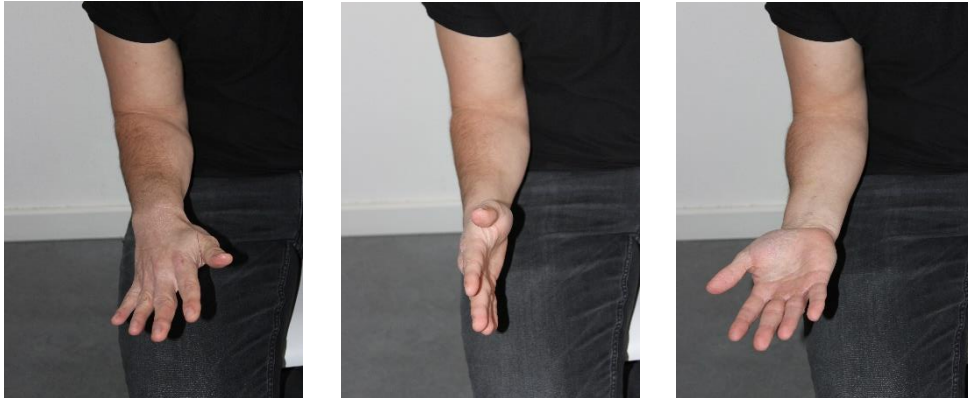
- Neem plaats op een stoel en zet uw ellebogen gebogen in de zij
- Draai de hand met de duim naar boven
- Buig uw pols met de handpalm naar uw lichaam
- Strek hierna de pols, de handpalm wijst naar voren
- Herhaal dit 15x

2. Ulnair (naar de pink kant) en radiaal (naar de duim kant) deviatie van de pols



- Neem plaats op een stoel en zet uw ellebogen gebogen in uw zij
- Draai de hand met de duim naar boven
- Beweeg de duim naar u toe
- Beweeg hierna de pink naar beneden
- U maakt een zijwaartse zwaaibeweging met de pols
- Herhaal dit 15x

3. Rotaties (draaiingen) van de elleboog en pols



- Neem plaats op een stoel en zet uw elleboog gebogen in de zij
- Draai zo ver mogelijk met de duim naar binnen, uw handpalm wijst naar beneden
- Draai hierna de duim helemaal naar buiten, de handpalm wijst naar boven
- Herhaal dit 15x