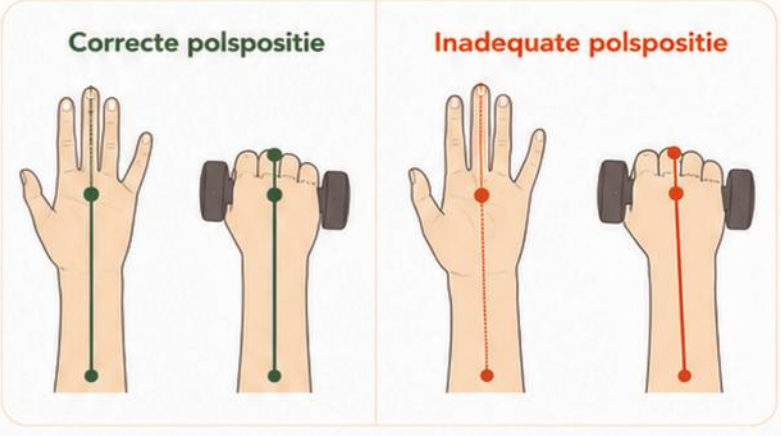
SOEPEL EN STERK
VANUIT UW POLS

De juiste polspositie

Let erop dat het middenhandsbeentje van de middelvinger in het midden van de onderarm staat.
Hierbij staan de knokkels diagonaal naar voren en is de pink wat korter. Bij een inadequate polsstand zie je vaak dat de pols meer richting de duim getrokken wordt. Daarbij komen de knokkels dus recht te staan.

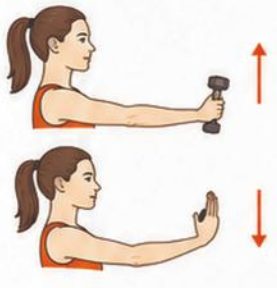
Verder is het belangrijk dat de handrug ongeveer 15 graden achterover gekanteld staat ten opzichte van de onderarm. De handrug mag niet recht in het verlengde van de onderarm staan of naar beneden staan.



Oefeningen voor een sterke en soepele pols

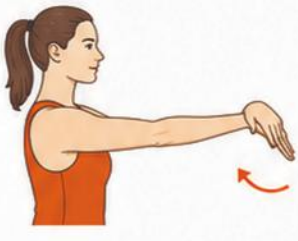
Voer de oefeningen rustig uit en let op de juiste polspositie.

1 Pols buigen en strekken



- 2 sets van 10 herhalingen
- 1-2x per dag

2 Polstrekkers rekken



- 3 keer 20 seconden
- Dagelijks

3 Polsbuigers rekken



- 3 keer 20 seconden
- Dagelijks

4 Onderarm draaien



- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

5 Excentrische polsextensie



- 3 sets van 10 herhalingen
- 3-4x per week

6 Polsbuigen met gewicht



- 3 sets van 10-12 herhalingen
- 3-4x per week

7 Knijpen in zachte bal



- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

8 Hamerrotaties



- 2-3 sets van 10 herhalingen
- 3x per week

Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.

Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195
FYSIOTHERAPIE ROCKANJE