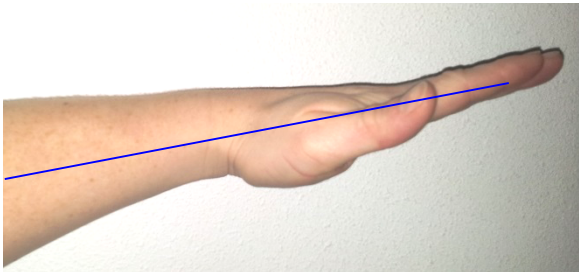
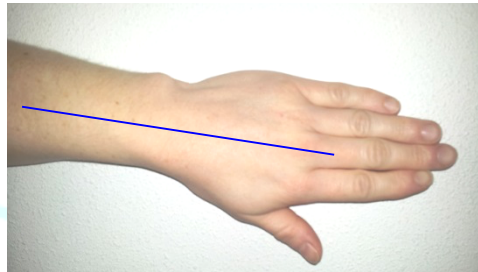


STABILISATIE OEFENINGEN VOOR DE POLS

Bij polsproblematiek is het van groot belang om de pols te gebruiken vanuit de zogenaamde neutraalstand. De neutraalstand is de stand waarin de polsbotjes zo mooi en natuurlijk mogelijk ten opzichte van elkaar zijn gepositioneerd. Vanuit deze positie kunnen de spieren en pezen optimaal gebruikt worden en de meeste krachten leveren.

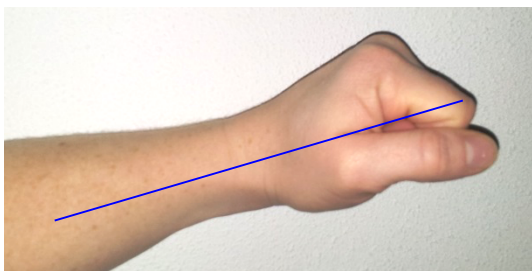


Afbeelding 1: zijaanzicht van de neutraalstand van de pols met gestrekte vingers

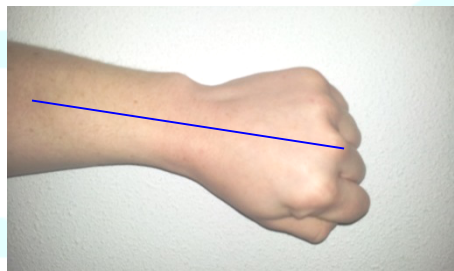


Afbeelding 2: bovenaanzicht van de neutraalstand van de pols met gestrekte vingers

Let op dat de onderarm en middenhandsbeentjes zich in 1 rechte lijn bevinden van de zijkant gezien, zie afbeelding 1. Van bovenaf gezien ligt het middelste middenhandsbeentje in 1 lijn met de middellijn van de onderarmbotten, zie afbeelding 2.



Afbeelding 3: zijaanzicht van de neutraalstand van de pols met gebogen vingers



Afbeelding 4: bovenaanzicht van de neutraalstand van de pols met gebogen vingers

Let op dat wanneer u iets in uw hand vasthoudt, de vingers zich buigen en er daardoor een vuistsituatie ontstaat. Dan is de neutraalstand van de pols iets achterover gekanteld. U kunt dan vanaf de zijkant gezien een lijn door het midden van de onderarm rechtdoor het midden van de vuist trekken, zie afbeelding 3. Vanaf boven gezien blijft het derde middenhandsbotje in 1 lijn met het midden van de onderarm, zie afbeelding 4.

Oefening:

Wanneer u polsklachten heeft of moeite om de neutraalstand te handhaven tijdens uw functioneren, kunt u dit oefenen door elke 2 uur uw pols in de stand van de vuistsituatie te plaatsen (afbeelding 3 en 4) en deze hier 20 seconden te houden. Dan ontspannt u zich en herhaalt dit in totaal 3 keer achterelkaar.

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken, bel dan met 0229-215615 en vraag naar Meerjam.

Veel succes, Meerjam Bouman, Handtherapeut/ MSU echografist