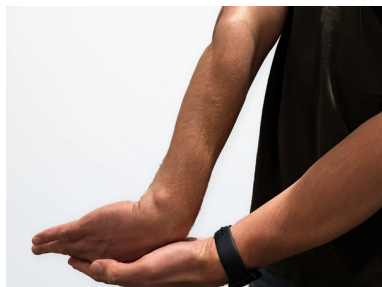


1 Excentrische oefening polsextensoren

(met 0,5 kg, eventueel verzwaren tot max. 1 kg)

1. Leg je onderarm met de handpalm naar beneden op de tafel, je hand over de rand, met 0,5 kg in je hand.
2. Til je pols met je andere hand omhoog.
3. Laat je pols nu zelf langzaam en gecontroleerd zakken (pijl).
4. Eindig met je pols naar beneden gebogen. Til hem weer met je andere hand omhoog en herhaal. Lichte pijn is oké.

3 x 15 herhalingen, 3 sec zakken, 1-2 x per dag



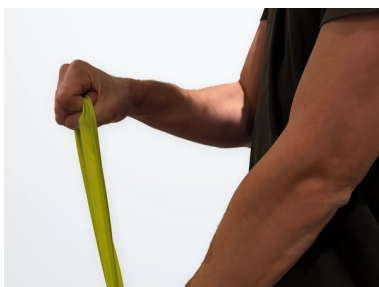
2 Rekoefening polsextensoren

Strek je arm voor je uit met de handpalm naar beneden. Buig je pols met de andere hand rustig naar beneden, tot je een rek voelt aan de bovenkant van je onderarm. Houd je elleboog gestrekt. Lichte pijn is oké.

3 x 30 sec vasthouden, 1-2 x per dag



Met je andere hand



Met elastiek

3 Isometrische oefening polsextensoren

(pols stil houden)

Houd je pols stil in een vaste, licht gestrekte stand. Links geef je zelf weerstand met je andere hand, rechts gebruik je een elastiek. Duw tegen de weerstand, maar laat je pols niet bewegen. Lichte pijn is oké.

5 x 30 sec vasthouden, 1-2 x per dag

Lichte pijn tijdens de oefeningen is oké. Stop bij scherpe of toenemende pijn en overleg met je fysiotherapeut. Bouw de belasting rustig op.