

Oefenprogramma voor stabilisatie van de pols bij specifieke RSI klachten.

1. Plaats je 2 vuisten op een tafel. Steun nu met je gewicht op de 2 handen en probeer een rechte polspositie te bewaren gedurende 10 sec. Als dit zonder pijn gaat, doe je hetzelfde door met 1 vuist te steunen. De pols mag NIET bewegen tijdens het steunen. De laatste twee foto's geven een foute positie van de pols weer.



2. Zittend met de ellebogen gesteund met een elastiek rond de vingers gebonden, de hand spreiden en met de vingers gestrekt het elastiek uitrekken. Voer 3 series van 15 herhalingen.
3. Zittend met de elleboog 90° gebogen en gesteund op tafel. Neem een halter (of een 1/2l flesje gevuld met water) in de hand en beweeg vanuit die positie de pols afwisselend in de richting van de pink en de duim.
4. Zittend met de elleboog gesteund. Neem een halter (of flesje) in de hand met de handrug naar boven gericht. Til de halter op en draai daarna de voorarm zodat de handrug naar onder is gericht. Daarna draai je handrug terug naar boven en laat je de pols zakken.
5. Zittend aan tafel met de elleboog gesteund. Kneed de putty tot een balletje en daarna helemaal plat. Herhaal dit 10 maal en doe daarna hetzelfde zonder elleboogsteun.
6. Handen en knieën steun aannemen. Verplaats uw gewicht afwisselend van links naar rechts.
7. Ga ongeveer een meter van hde muur staan en plaats je handen tegen de muur op schouderhoogte. Buig nu de armen tot 90° en strek daarna terug volledig.
8. Zittend met de elleboog in 90°. Neem de theraband in de beide handen en beweeg nu je ene arm naar buiten, terwijl je andere hand weerstand biedt. Wissel daarna van hand.
9. Zittend aan een tafel, leg je de arm met gebogen elleboog op tafel, met je duim naar omhoog. Duw nu de pols naar beneden.