

Enkele voorbeelden van oefeningen voor stabilisatie van de pols bij aspecifieke RSI klachten.

Zorg voor een goede uitgangshouding: het middenhandsbeentje van uw derde vinger staat in het verlengde van je onderarm.

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.
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 aan een tafel, leg je de arm met gebogen elleboog op tafel, met je duim naar omhoog. Duw nu de pols naar beneden. 20 herhalingen van 10 sec.