

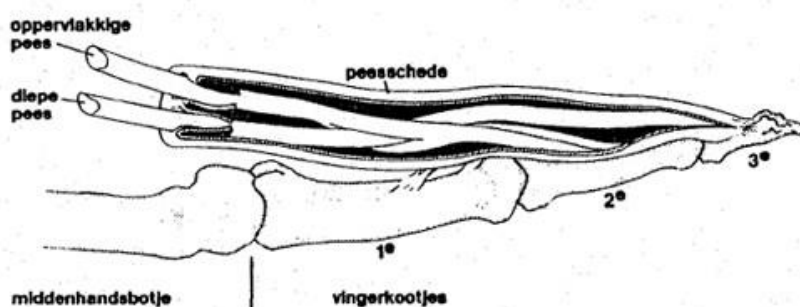


Buigpeesletsel van de hand

— de revalidatie

Buigpezen van de hand

Om de ernst en mogelijke complicaties van buigpees letsels goed te begrijpen is het nodig om iets van de anatomie van de hand te kennen. Door elke vinger lopen aan de palmzijde van de hand 2 (buig)pezen. In de vinger spreken wij van een zogenaamde oppervlakkige en diepe buigpees omdat de oppervlakkige pees over de diepe pees loopt. Beide pezen worden in de vinger omgeven door een gezamenlijke buigpees koker.



Om de vinger goed te kunnen buigen, is het belangrijk dat beide pezen gemakkelijk ten opzichte van elkaar bewegen. Maar ook dat zij soepel door de buigpees koker glijden. Deze 2 voorwaarden komen in gevaar na een operatie voor het herstel van een buigpees letsel.

Littekenweefsel

Bij een wond ontstaat er met genezen altijd wat littekenweefsel. En dit littekenweefsel kan problemen geven. Het zorgt voor verkleving tussen de oppervlakkige buigpees en de diepe buigpees en de buigpees koker. Ontstaat er te veel littekenweefsel? Dan kunnen de pezen niet goed ten opzichte van elkaar en van de buispees koker glijden. Het gevolg is dat de vinger niet meer goed gebogen en gestrekt kan worden. Om dit te voorkomen is het belangrijk om na de operatie (revalidatie periode) goed te oefenen. Het is belangrijk dat u de oefeningen die u krijgt op de juiste manier en zo vaak als is aangegeven uitvoert. Hierbij wordt u geholpen door een handtherapeut.

Revalidatie periode

De revalidatie periode duurt ongeveer 3 maanden. Deze 3 maanden worden verdeeld in 3 periodes. In elke periode doet u onder begeleiding van een fysiotherapeut verschillende oefeningen.

1 ^e periode:	0 tot 6 weken na de operatie
2 ^e periode:	6 tot 8 weken na de operatie
3 ^e periode:	8 tot 12 weken na de operatie

1^e Periode 0 – 6 weken

In de eerste week na de operatie krijgt u een spalk. Deze draagt u, net als het gips, 24 uur per dag en mag dus niet af. Alle vingers zitten in de spalk, ook de niet aangedane vingers. Dit is om te voorkomen dat u de hand gaat gebruiken. Nadat u de spalk heeft gaat u, met uitleg van de handtherapeut, direct beginnen met oefenen. Direct beginnen is heel belangrijk, om verklevingen van pezen en de huid te voorkomen.

In deze periode mag u de vinger(s) binnen de aangegeven grenzen passief en, afhankelijk van de hechting, actief buigen. Deze grenzen zijn er om te voorkomen dat de gehechte pees losscheurt. Ook mag u de vinger binnen de spalk strekken. Bij strekken ontspannen de buigpezen. Er komt dus geen kracht op de buigpees.

Met behulp van deze spalk en de aangegeven grenzen is het dus mogelijk om de gehechte pees te bewegen.

Het is in deze periode ook belangrijk om uw hand regelmatig hoog te leggen om te voorkomen dat uw hand dik wordt. Een sling dragen is in huis niet nodig. Laat uw hand wel regelmatig rusten op de tafel of leuning van uw stoel of bank. Leg daarbij uw hand op een kussen.

Algemene adviezen bij oefeningen in de 1^e periode

Algemene adviezen bij het oefenen:

- U oefent elk uur overdag.
- Iedere oefening herhaalt u 5 – 10 keer.
- Tijdens het oefenen blijft de spalk om, dus alle oefeningen worden in de spalk gedaan.
- De spalk draagt u dag en nacht en doet u niet af. U doet de spalk ook niet af met douchen.

Schouder en elleboog oefening

Voor de schouder en elleboog geldt dat u deze mag bewegen. Om stijfheid te voorkomen steekt u de armen in de lucht en reikt u om en om met de linkerarm en de rechterarm in de lucht.

Vinger oefeningen

Tijdens het oefenen mag het klittenband bij de vingers losgemaakt worden.

Oefening 1

U doet deze oefening vinger voor vinger. Met uw niet geopereerde hand buigt u (passief) de knokkels van uw vinger.



Oefening 2

U doet deze oefening vinger voor vinger. Met uw niet geopereerde hand buigt u (passief) het middelste kootje van uw vinger.



Oefening 3

U doet deze oefening vinger voor vinger. Met uw niet geopereerde hand buigt u (passief) het topje van uw vinger.



Oefening 4

U doet deze oefening met alle 4 uw vingers tegelijk. Zet uw niet geopereerde hand in de buigplooi van de geopereerde hand.

- **Week 1:** Buig met alle vingers samen tot de 4^e vinger (wijsvinger) van uw niet geopereerde hand. U buigt nu 25 % van het totale bewegingstraject.



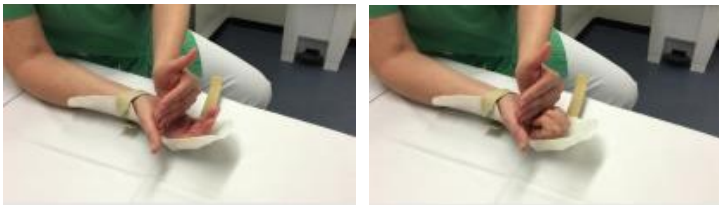
- **Week 2:** Buig met alle vingers samen tot de 3^e vinger (middelvinger) van uw niet geopereerde hand.



- **Week 3:** Buig met alle vingers samen tot de 2^e vinger (ringvinger) van uw niet geopereerde hand.



- **Week 4:** Buig met alle vingers samen tot de 1^e vinger (pink) van uw niet geopereerde hand.



Oefening 5

Strek alle vingers tegelijk rustig tot aan de spalk.



Hechtingen

Tussen 10 en 14 dagen worden meestal de hechtingen verwijderd. Dit gebeurt vaak bij een controle met de arts.

Littekenmassage

Een dag nadat de hechtingen verwijderd zijn kunt u starten met het masseren van het litteken. Zet de wijsvinger van de andere hand op of naast het litteken. Draai zacht rondjes. Het litteken wordt soepeler als het gemasseerd wordt. Hierdoor kan de vinger makkelijker bewegen.

Spalk afbouwen

Afhankelijk van hoe de revalidatie verloopt mag in de 4^e, 5^e of 6^e week na de operatie de spalk overdag afgebouwd worden. Dit hoort u van uw handtherapeut. De handtherapeut vertelt u ook bij welke activiteiten de spalk nog om moet of af mag. 's Nachts draagt u de spalk

nog wel. Zodra de spalk af mag, mag u weer actief uw vinger gaan buigen naar een volle vuist. De gehechte pees is echter nog niet helemaal genezen. U mag daarom nog geen buigbewegingen maken met kracht, wel met soepel bewegen. Lichte dagelijkse activiteiten kunt u weer gaan doen.

2e Periode 6 – 8 weken

In de 2^e periode worden de buigoefeningen uitgebreid. De spalk mag af, behalve 's nachts en bij risicovolle activiteiten. U kunt weer langzaam beginnen met uw normale dagelijkse activiteiten. Deze bouwt u op in overleg met de handtherapeut.

3e Periode 8 - 12 weken

In de 3e revalidatieperiode mag de spalk definitief af. U gaat oefenen om de kracht in uw vinger te herstellen. Ook de dagelijkse activiteiten worden uitgebreid. U mag nog geen zware activiteiten doen. U kunt langzaam weer uw werkzaamheden gaan uitvoeren. Als u maar geen zwaar fysieke arbeid verricht.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u vragen? Stelt u deze dan aan de arts of aan de handtherapeut.

Heeft u vragen voor of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor?

Dan kunt u contact opnemen met:

- polikliniek plastisch chirurgie (023) 224 01 75
- polikliniek revalidatiegeneeskunde (023) 224 00 85
- paramedische dienst/ handenteam (023) 224 00 05 locatie Haarlem Zuid

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl