



Na de operatie aan de basis van de duim

— de revalidatie

Artrose van de duimbasis

Duimbasisartrose is slijtage van het basisgewricht van de duim. Door slijtage kunnen het gewricht en de duimmuis pijnlijk worden. De pijn neemt toe als u de hand gebruikt. Het duimbasisgewricht kan dik zijn en de duim kan in een afwijkende stand komen te staan. Ook kan de kracht in uw hand verminderd zijn, waardoor u dingen kan laten vallen.

Behandeling

Behandeling zonder operatie

Voor de behandeling van duimbasisartrose wordt meestal eerst gekozen voor een behandeling zonder operatie.



Artrose van de duimbasis

In overleg met de handchirurg of de handtherapeut kan gekozen worden voor:

- Ontstekingsremmende pijnstillers (zgn. NSAID-medicijnen of een plaatselijke injectie).
- Een spalk.
- Oefentherapie.
- Adviezen over hoe u veel gebruikte handelingen in het dagelijks leven kunt aanpassen en daardoor minder klachten heeft.

Operatie

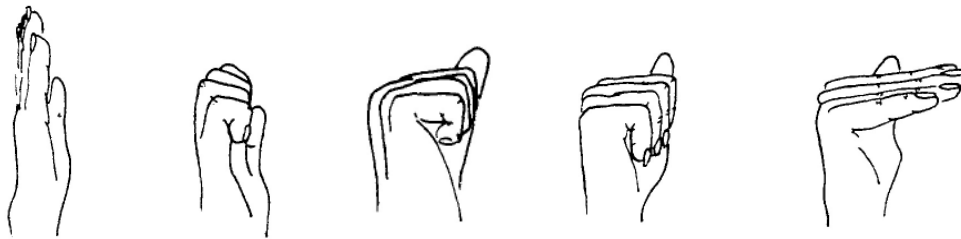
Als al deze middelen uiteindelijk niet voldoende helpen tegen de pijn, kan een operatie een oplossing bieden. Er zijn diverse operaties mogelijk. De plastisch chirurg bekijkt welke operatie voor u geschikt is. In alle gevallen wordt het versleten gewricht verwijderd om de pijn te verminderen.

Adviezen en oefeningen na de operatie

Na de operatie krijgt u gips om de duim en pols. Dit gips blijft soms 2 maar meestal 4 weken om. Dit hangt af van de soort operatie die u heeft gekregen.

Adviezen tijdens het gips

- Houd uw hand in het begin regelmatig omhoog, om te voorkomen dat hij dik wordt.
- Geef de hand rust door deze op een kussen op tafel of op de leuning van de stoel te leggen. Ook in bed kan u de hand op een kussen leggen.
- Daarnaast is het belangrijk dat u de overige vingers regelmatig beweegt, voor zover dat mogelijk is in het gips.



Adviezen bij het dragen van de spalk tot en met 4 weken na de operatie

Als het gips eraf gaat, krijgt u van de ergotherapeut een afneembare duimspalk. Hierbij zijn de pols en het topje van de duim vrij.

- Heeft u **2 weken gips** gehad en heeft u nu een spalk? Draag deze spalk dan 24 uur per dag, behalve bij het oefenen.
- Heeft u **4 weken gips** gehad en heeft u nu een spalk? Draag deze spalk 's nachts, en overdag bij activiteiten waarbij u de duim meer belast. Denk hierbij bijvoorbeeld aan huishoudelijk werk.

Oefeningen voor 4-8 weken na operatie

De oefeningen zijn om de beweeglijkheid van de duimgewrichten en pols te verbeteren. Zie de afbeeldingen hieronder.

Masseer het littekengebied op advies en met uitleg van de handtherapeut.

1. U houdt de duimmuis van de geopereerde hand vast en buigt en strekt het onderste gewrichtje.



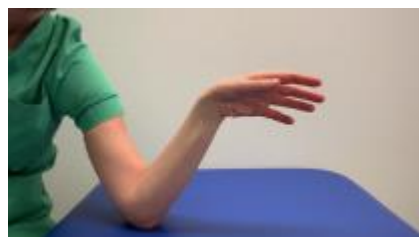
2. U houdt de geopereerde duim vast onder het bovenste gewrichtje, en buigt en strekt het topje.



3. U maakt ontspannen een rondje van de duim en wijsvinger.



4. U beweegt de pols rustig alsof u een dartpijlje gooit.



Bij een wond ontstaat er met genezen altijd wat littekenweefsel. Dit littekenweefsel kan problemen geven. Het zorgt voor verkleving tussen de huidlagen en eventueel pezen. Ontstaat er te veel littekenweefsel? Dan kunnen de pezen niet goed ten opzichte van elkaar en van de huid glijden. Het gevolg is dat de vinger niet meer goed gebogen en gestrekt kan worden. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat u actief oefent in de periode na de operatie.

Oefeningen voor 8-10 weken na operatie

De spalk wordt afgebouwd. De spalk hoeft alleen nog om tijdens zwaardere activiteiten. De oefeningen die u van de handtherapeut krijgt zijn om de stabiliteit van het duimgewricht te verbeteren.

Oefeningen voor 10-12 weken na operatie

In deze periode wordt de kracht opgebouwd. Ook krijgt u advies over hoe u uw hand kan gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten en werk. De spalk mag in principe af, tenzij de handtherapeut anders met u bespreekt. Dit is afhankelijk van de activiteiten die u doet.

Verder herstel

De klachten zijn nooit meteen helemaal weg na de operatie. Als het operatiegebied genezen is, zullen de pezen, spieren en gewrichten van de duim en pols nog moeten wennen aan de nieuwe situatie. En in het begin nog pijnklachten geven bij inspanning. ‘
Afhankelijk van de ernst van de aandoening kan het 6 tot 9 maanden duren voordat het eindresultaat bereikt is.

Algemene leefregels

- De eerste 3 maanden mag u niet zwaar tillen om overbelasting en/of inzakking van het geopereerde gewricht te voorkomen.
- *Autorijden*: zolang u een spalk moet dragen, mag u niet zelf een auto besturen.
- *Fietsen*: na 6 - 8 weken mag u na overleg weer gaan fietsen.
- *Dagelijkse activiteiten, iWerk en sporten*: het weer gaan doen van uw dagelijkse activiteiten (huishouden, werk) en sporten gaat in overleg met uw handtherapeut en/of chirurg. Het blijft belangrijk om tijdens het doen van dagelijkse activiteiten te letten op hoe u de duim gebruikt.

De pijnklachten in de duim/hand verminderen meestal pas na 3 maanden en zijn gemiddeld na 6 maanden verdwenen. De kracht en functie van uw duim en hand kunnen ook na deze periode nog verbeteren. De kracht van de duim vermindert door de ingreep meestal met ongeveer 20 procent.

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 heeft u thuis problemen?

Neem dan contact op met:

- polikliniek plastisch chirurgie (023) 224 01 75
- polikliniek revalidatiegeneeskunde (023) 224 00 85
- paramedische dienst (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