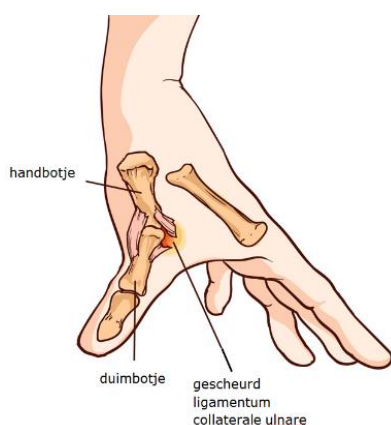




# Revalidatie na een skiduim

## Wat is een skiduim?

Bij een skiduim is de gewrichtsband die aan de binnenkant van de duim zit, verslapt, verrekt of gescheurd. Hierdoor is het duimgewricht gezwollen en pijnlijk. De duim kan niet goed bewegen. Ook is er minder kracht in de duim.



Tijdens het lichamelijk onderzoek kijkt de arts hoe erg het gewricht is beschadigd. Er zijn twee behandelingen mogelijk:

- Is het gewricht stabiel, dan is behandeling met een spalk voldoende. U moet de spalk ongeveer 4-6 weken dragen. Daarnaast krijgt u handtherapie.
- Als het gewricht niet stabiel genoeg is, dan is een operatie nodig.

## Revalidatie zonder operatie

### 0-4 weken

U krijgt gips of een duimspalk. Als u een spalk krijgt, draagt u deze dag en nacht. Het is belangrijk dat u de andere vingers en het topje van de duim regelmatig beweegt.

### 4-8 weken

Als u gips heeft, wordt dit eraf gehaald en u krijgt een spalk. Als u een spalk heeft, blijft u deze dragen.

De spalk mag 5 keer per dag eraf om oefeningen met de duim te doen. Afhankelijk van hoe het gaat, hoeft u de spalk steeds minder te dragen. U krijgt oefeningen van de handtherapeut. Ook krijgt u advies over het dagelijks gebruiken van de duim bij activiteiten, werk en sport.

## Revalidatie na een operatie

U bent geopereerd aan de skiduim. Na de operatie krijgt u 4 weken gips om de duim en pols. Houd uw hand in het begin regelmatig omhoog, zodat hij niet 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 andere vingers en het topje van de duim regelmatig beweegt.

### 4-6 weken na operatie

Als het gips eraf gaat, krijgt u van de handtherapeut een duimspalk, waarbij de pols en het topje van de duim vrij zijn. Deze spalk draagt u nog 2 tot 4 weken, in overleg met de handtherapeut.

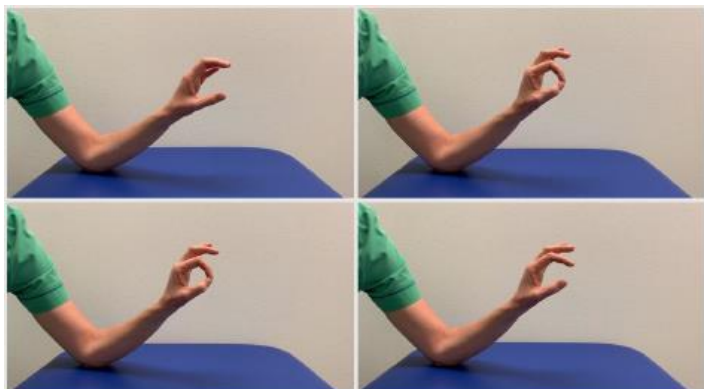
U draagt de spalk in het begin 24 uur per dag, alleen voor het doen van de oefeningen mag de spalk af. U krijgt van de handtherapeut oefeningen voor de beweeglijkheid, coördinatie en kracht van de duim.

Het dragen van de spalk wordt, in overleg met de handtherapeut, geleidelijk afgebouwd. U mag de hand, met spalk om, gebruiken bij lichte activiteiten.



*duimspalk*

### Oefening: maak een pincet greep



### Oefening: buigen van het topje



### 6-8 weken na operatie

Het dragen van de spalk wordt verder afgebouwd, in overleg met de handtherapeut.

De oefeningen worden uitgebreid, en zijn gericht op beweeglijkheid, kracht en belastbaarheid van de duim.

De handtherapeut adviseert u over het gebruiken van de duim tijdens dagelijkse activiteiten, werk en sport. Bij risicovolle sporten kan het nog nodig zijn om een brace of buddytape te dragen.

### Verder herstel

De klachten zijn nooit meteen helemaal weg na de operatie. Afhankelijk van de ernst van de aandoening kan het 6 tot 9 maanden duren voordat uw duimgewricht hersteld is.

### 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, neem dan contact op met:

- de polikliniek plastisch chirurgie (023) 224 0175
- of de paramedische dienst (023) 224 0005

## 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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)