



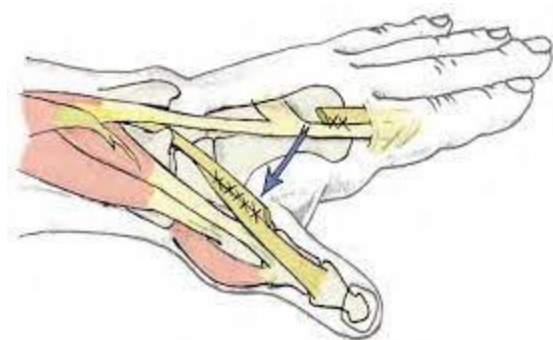
# Revalidatie na het verplaatsen van een pees

## — in de duim

### **De operatie**

U bent geopereerd aan uw duim en wijsvinger omdat er een pees in uw duim kapot was. Hierdoor kon u het topje van uw duim niet meer strekken.

In de wijsvinger zit een extra strekpees. Tijdens de operatie is deze strekpees verplaatst naar uw duim. De functie van de kapotte pees in uw duim wordt overgenomen door de strekpees uit uw wijsvinger. Deze operatie heet 'Peestranspositie EIP naar EPL'.



Het verplaatsen van de pees

## Revalidatie

### 0-4 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u 4 weken gips of een spalk. Houd uw hand in het begin regelmatig omhoog. Dan wordt uw hand niet dik. Beweeg uw andere vingers regelmatig. Dan blijven ze soepel.

#### *Hechtingen*

Tussen de 10 en 14 dagen haalt de arts uw hechtingen eruit. Dit gebeurt vaak tijdens uw controleafspraak op de poli.

#### *Litteken masseren*

Heeft u een spalk die u af kunt doen? Dan kunt u een dag nadat uw hechtingen eruit zijn gehaald, beginnen met het litteken masseren. Gebruik de wijsvinger van uw andere hand en draai zacht rondjes op of naast het litteken. Uw handtherapeut geeft advies hierover. Door uw litteken te masseren, wordt het litteken soepeler. Hierdoor kunt u uw vingers makkelijker bewegen.

### 4-8 weken na de operatie

Heeft u gips? Dan gaat het gips eraf en krijgt u een duimspalk. Het topje van uw duim blijft vrij. De spalk moet u 's nachts nog 4 weken dragen. Overdag draagt u de spalk steeds minder. U mag de hand met spalk gebruiken voor lichte activiteiten. Uw handtherapeut geeft advies hierover.



*Duimspalk*

### Oefeningen

U krijgt oefeningen van uw handtherapeut. Deze oefeningen helpen u om uw hand en vingers goed te laten bewegen. Ook leert u hierdoor uw duim goed te gebruiken. Uw handtherapeut vertelt u hoe vaak u de oefeningen moet doen.

#### *Oefening: maak een pincetgreep*

1. Houd uw hand open



2. Ga met uw wijsvinger naar uw duim



3. Ga met uw wijsvinger weer terug



### *Oefening: buigen van het topje*

1. Houd met uw andere hand uw duim vast zoals op het plaatje. Beweeg het topje.



### *Oefening: buigen van het middenkootje*

1. Houd de muis van uw duim vast. Dit is nog een stukje lager dan bij de vorige oefening.



2. Streck uw duim



3. Buig uw duim



## **8-12 weken na de operatie**

U draagt de spalk alleen tijdens zware activiteiten. Of bij activiteiten waarbij de pees weer stuk kan gaan. Uw handtherapeut overlegt dit met u. Ook krijgt u meer oefeningen van uw handtherapeut. Deze oefeningen helpen u om uw duim soepel en sterk te maken. Uw therapeut geeft advies over hoe u uw duim kunt gebruiken bij dagelijkse activiteiten, op uw werk en tijdens het sporten. Na 3 maanden mag u meestal weer alles doen met uw hand.

## **Verder herstel**

Wanneer de revalidatie stopt, is uw duim misschien nog niet helemaal hersteld. Uw lichaam moet wennen aan de nieuwe situatie en dat kost tijd. Het kan 6 tot 9 maanden duren voordat het eindresultaat bereikt is. Dit hangt af van de klachten die u had.

## **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

- poli plastisch chirurgie (023) 224 0175
- paramedische dienst (023) 224 0005 (Spaarne Gasthuis 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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

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