

Nabehandeling bij een extensorpeesletsel

U bent behandeld in verband met letsel aan een strekpees van één of meerdere vingers. Uw behandelend arts verwijst u voor nabehandeling naar de afdeling Revalidatie & Therapie.

De nabehandeling houdt het volgende in:

U wordt binnen een week gezien op het gezamenlijk handenspreekuur met revalidatiearts en handtherapeut. De afdeling Revalidatie & Therapie nodigt u telefonisch of schriftelijk uit voor deze afspraak. U krijgt gedurende 8 - 12 weken 2x per week therapie voor uw hand door een fysiotherapeut en ergotherapeut. De behandelperiode en de frequentie zijn afhankelijk van het herstel. Tijdens de eerste behandeling wordt een spalk gemaakt. Daarnaast krijgt u oefeningen mee die u thuis moet uitvoeren. Tijdens de behandeling is er aandacht voor opbouw van de kracht en het inzetten van de hand bij uw activiteiten. De revalidatiearts houdt gedurende de behandeling contact met de therapeuten en ziet u aan het eind van de behandeling ter controle. Zonodig wordt er gedurende de behandeling nog een afspraak met de revalidatiearts gemaakt.

Algemene adviezen

- De hand kan wat dik worden; dit kunt u beperken door de hand hoog te leggen op een kussen. Zonodig wordt een sling aangemeten.
- De spalk moet de eerste weken 24 uur per dag gedragen worden, tenzij uw therapeut anders adviseert.
 - Bij het douchen blijft de spalk om. U kunt de hand droog houden door een stevige plastic zak te gebruiken.
 - De spalk mag alleen in overleg met uw therapeut een voorgeschreven aantal keer per dag af in verband met het uitvoeren van oefeningen, doorbewegen van de vingers en de pols en vanwege de hygiëne (zie verzorging van de wond).
- Rust komt de genezing ten goede, het is van belang uw dagschema aan te passen.
 - Aangeraden wordt om actief te zijn zoals wandelen.
 - Drie keer per dag de schouder en elleboog goed bewegen/mobiliseren.
- Actieve deelname aan het verkeer (autorijden, fietsen, bromfietsen, motorrijden) wordt ten zeerste afgeraden, vanwege de kans op letsel bij plotselinge krachtige bewegingen.
Ook met het oog op de verzekering is verkeersdeelname bij het dragen van een spalk af te raden.
- Sporten wordt gedurende de eerste weken afgeraden, daarna kunt u hierover overleggen met uw therapeut en de revalidatiearts.
- Tijdens de behandeling zal er zonodig extra aandacht zijn voor de belasting van de hand bij uw werkzaamheden.

Verzorging van de wond

Uw therapeut zal de wond regelmatig inspecteren en verzorgen. Het zelf schoonmaken van de hand en de **dichte** wond mag voorzichtig plaatsvinden na overleg met uw therapeut. Ga op een **rustige** plek zitten, in een houding waarbij de elleboog en hand worden ondersteund. Dit om ongewenste rek en verkeerde bewegingen van de hand te voorkomen. Let er op dat tijdens het wassen de vingers niet worden aangespannen! Het wassen van de hand in een bak water wordt de eerste tijd afgeraden in verband met verweking van de wondranden. Er is altijd een kleine kans dat een wond geïnfecteerd raakt. Als de wond en de huid eromheen rood kleuren en er zwelling en pijn is, neemt u dan contact op met de afdeling Revalidatie & Therapie of met uw huisarts. In het weekend kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Verzorging van de spalk

De spalk is vervaardigd van thermoplastisch materiaal dat vervormt bij warmte. De therapeut geeft aan hoe vaak u de spalk moet schoonmaken.

Dit kunt u doen met lauw water en zeep of alcohol, waarna u de spalk goed afdroogt. De spalk nooit drogen op een verwarming of met een föhn. De spalk heeft dynamische onderdelen die door de therapeut regelmatig worden bijgesteld. Neem bij problemen contact op met de afdeling Revalidatie & Therapie.

NB: zorg ervoor dat in de eerste weken de spalk door iemand anders wordt schoongemaakt zodat u in een rustige omgeving kan blijven zitten in een houding waarbij de elleboog en hand worden ondersteund.

Heeft u nog vragen, neemt u dan telefonisch contact op met de afdeling Revalidatie & Therapie via telefoonnummer (0299) 457 630.

Handenteam
Afdeling Revalidatie & Therapie
Dijklander Ziekenhuis