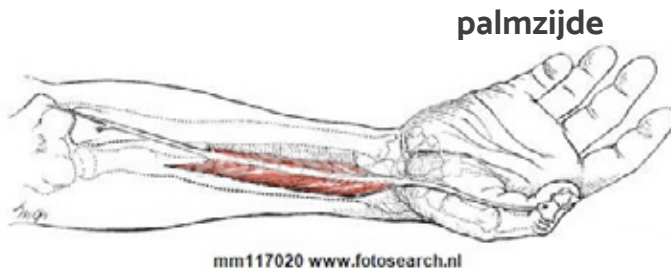


Nabehandeling van buigpeesletsel
van de duim volgens
Early Active Motion (EAM)
Revalidatie

Deze folder geeft informatie over de revalidatie na een buigpeesletsel van de duim.

Na een buigpeesletsel wordt u geopereerd door de plastisch chirurg en doorverwezen naar de revalidatiearts. Deze bespreekt met u de behandelmogelijkheden. Ergotherapie en fysiotherapie worden ingeschakeld. Het doel van de behandeling is het bereiken van een zo groot mogelijk functieherstel.

Bouw en functie van de buigpezen:



Door de duim loopt aan de palmzijde een buigpees die door letsel beschadigd kan worden. Soms zijn er ook zenuwen beschadigd, waardoor er een verminderd gevoel in de duim kan zijn.

Om de duim goed te kunnen buigen is het belangrijk dat de pees gemakkelijk ten opzichte de omliggende weefsels beweegt/glijdt. Bij de genezing van een letsel ontstaat littekenweefsel; hierdoor kan de pees gaan verkleven. Daardoor zou uw duim niet meer optimaal kunnen buigen en/of strekken. Om dit te voorkomen is het nodig om te oefenen.

De nabehandeling:

De gehele revalidatieperiode duurt 12 weken en is verdeeld in twee periodes:

1: 1 t/m 6 weken na de operatie

2: 7 t/m 12 weken na de operatie

De frequentie van de behandeling is 2x per week.

Gedurende de hele periode kan de hand niet op een normale manier worden gebruikt. In de persoonlijke verzorging en (huishoudelijk) werk zal u beperkingen ondervinden. Werkhervatting zal tijdens de behandeling besproken worden. Fietsen en autorijden worden de eerste 8 weken afgeraden. Met sporten wordt aangeraden langer te wachten.

1e periode: 1 t/m 6 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u een spalk van gips. Hierna komt u bij de revalidatieafdeling en krijgt u een afneembare spalk. Deze moet dag en nacht gedragen worden, ook tijdens het douchen. Tijdens dagelijkse activiteiten mag u de aangedane hand niet gebruiken. Ter ondersteuning van de arm krijgt u een sling.

De hechtingen zijn meestal oplosbaar en zullen binnen 3 weken verdwijnen. Niet oplosbare hechtingen worden na 2 weken verwijderd.



Dag- en nachtstand van de hand in de spalk

Tijdens de eerste 6 weken na de operatie moet u elk uur in de spalk oefenen volgens instructie van de therapeut.

2e periode: 7 t/m 12 weken na de operatie

6 weken na de operatie gaat u de spalk overdag afbouwen. 's Nachts wordt de spalk nog gedragen tot 9 weken na de operatie. Autorijden en fietsen is mogelijk vanaf 10 weken na de operatie. Afhankelijk van uw werk kunt u dit ook weer geleidelijk gaan hervatten.

Ook tijdens de tweede 6 weken na de operatie moet u elk uur oefenen volgens instructie van de therapeut.

Geleidelijk wordt de belasting van de aangedane hand opgebouwd en krijgt u advies over het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden. In deze periode moet u tillen van voorwerpen zoals boodschappentassen of kratten nog vermijden, evenals activiteiten waarbij grote krachten op de pees kunnen komen te staan.

In de laatste weken van uw revalidatie gaat het er om de kracht in de gehele hand te herstellen.

Om te voorkomen dat de duim alsnog stijver wordt is het van groot belang om gedurende 3 tot 6 maanden na de operatie de buigoefeningen van de duim te blijven doen.

Bij vragen of problemen met bijvoorbeeld de spalk kunt u contact opnemen met de afdeling revalidatie maandag t/m vrijdag 8.00-17.00u, tel. nr 0229-257679.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00864-NL 09-12-2020