

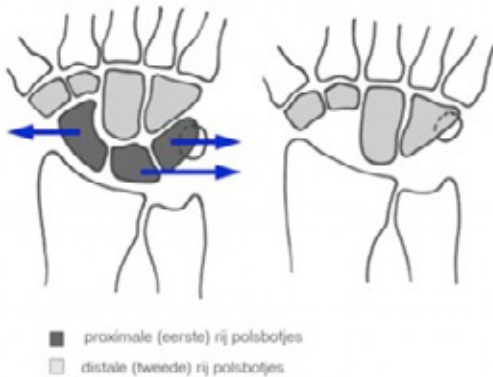
Nabehandeling van proximale rij  
carpectomie van de pols  
Revalidatie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## Deze folder geeft informatie over de revalidatie na een proximale rij carpectomie (=verwijderen eerste rij van 3 handwortelbeentjes uit het polsgewricht)

Na de operatie door de (plastisch) chirurg wordt u doorverwezen naar de revalidatiearts. Deze bespreekt met u het nabehandelingstraject. Handtherapie wordt ingeschakeld.

De reden voor een dergelijke operatie is om (chronische) pijn uit te schakelen die veroorzaakt wordt door een beschadiging in het polsgewricht die niet meer te herstellen is. Dit betekent dat het gewricht aanzienlijk minder zal kunnen bewegen (ongeveer 50%) en minder krachtig zal zijn (ongeveer 30%).



Het doel van de behandeling is het bereiken van pijnvermindering tot volledige afwezigheid van de pijn, met behoud van zoveel mogelijk beweeglijkheid en kracht van het overgebleven polsgewricht.

Om de vingers na de operatie goed te kunnen bewegen is het belangrijk dat de pezen in de pols gemakkelijk ten opzichte van de omliggende weefsels bewegen. Bij de genezing van een letsel ontstaat littekenweefsel; hierdoor kunnen de pezen gaan verkleven. Daardoor zou u de vingers 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 1 à 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 10 weken afgeraden. Met sporten wordt aangeraden langer te wachten.

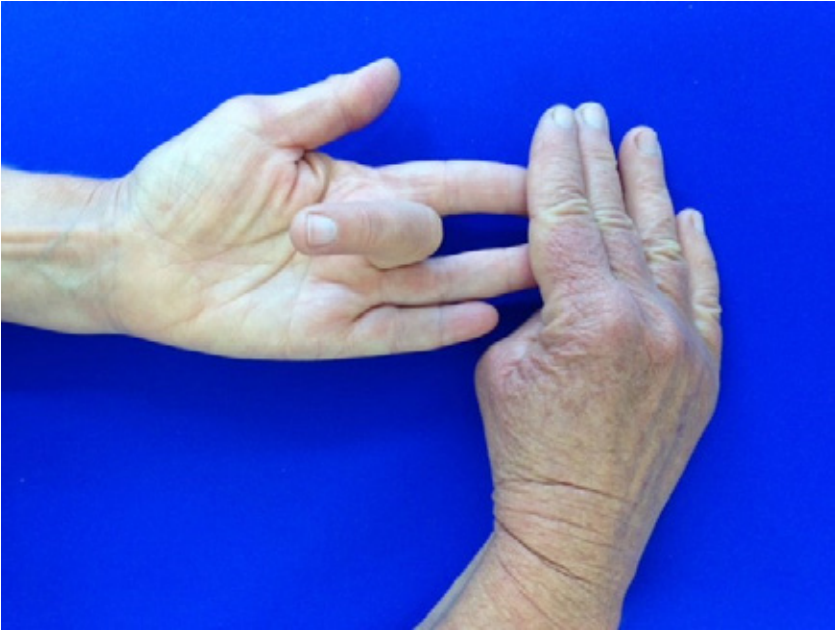
## 1e periode: 1 t/m 6 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u een spalk van gips of gipsverband. Na een week komt u bij de revalidatiearts en krijgt u van de handtherapeut een afneembare polsspalk. Deze moet dag en nacht gedragen worden, ook tijdens het douchen. Tijdens dagelijkse activiteiten mag u de aangedane hand beperkt gebruiken. Ter ondersteuning van de arm krijgt u een sling.



Rustspalk

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





Vanaf de eerste week na de operatie moet u oefenen, zowel in de spalk als uit de spalk, volgens instructie van de therapeut.

Als het operatiegebied genezen is, zullen de pezen/spieren en achtergebleven gewrichten van de pols nog moeten wennen aan de nieuwe situatie. Dit kan pijnklachten veroorzaken bij gebruik.

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

Indien de pols bij lichte weerstand gestabiliseerd kan worden, wordt de spalk afgebouwd en alleen nog gebruikt bij activiteiten waar kracht voor nodig is.

’s Nachts wordt de spalk nog gedragen tot 9 weken na de operatie.

Autorijden en fietsen zijn mogelijk vanaf 10 weken na de operatie. Afhankelijk van uw werk kunt u dit ook weer geleidelijk gaan hervatten.

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 zware voorwerpen zoals boodschappentassen of kratten nog vermijden.  
Toename van herstel kan 1 tot 1½ jaar duren voordat het eindresultaat bereikt is.

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

Bij wondproblemen in het weekend wordt u verzocht contact op te nemen met de huisartsenpost.

**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01190-NL 10-12-2020