



Nabehandeling

van strekpees-

letsel van de duim

volgens reversed Kleinert

Revalidatie

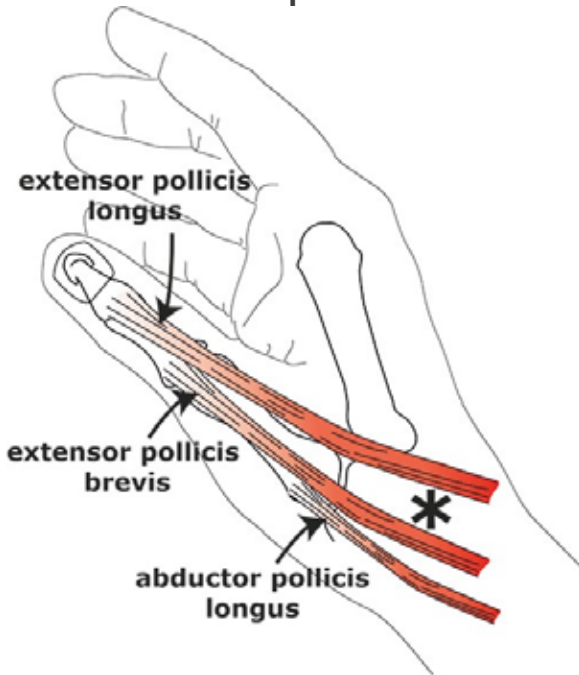
Locatie Hoorn/Enkhuizen

Deze folder geeft informatie over de revalidatie na een strekpeesletsel van de duim

Na een strekpeesletsel wordt u geopereerd door de plastisch chirurg en doorverwezen naar de revalidatiearts. Deze bespreekt met u de behandelmogelijkheden. Handtherapie wordt ingeschakeld.

Het doel van de behandeling is het bereiken van een zo groot mogelijk functieherstel.

Bouw van de strekpezen:



extensor= strekpees, pollicus=duim, longus=lang, brevis=kort, abductor=spier die duim naar de hand toe beweegt

Aan de bovenzijde van de duim lopen strekpezen die door letsel beschadigd kunnen worden. Soms zijn er ook zenuwen beschadigd, waardoor er een verminderd gevoel in de duim aanwezig is.

Om de duim goed te kunnen strekken is het belangrijk dat de pees gemakkelijk ten opzichte de omliggende weefsels beweegt/glijdt. Bij 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 4 periodes.

- 1: 1 tot 4 weken na de operatie
- 2: 4 tot 6 weken na de operatie
- 3: 6 tot 8 weken na de operatie
- 4: 8 tot 12 weken na de operatie

De frequentie van de behandeling is 1 à 2 x per week.

Gedurende de hele periode kan de hand niet op een normale manier worden gebruikt. In de persoonlijke verzorging en (huishoudelijk) werk zult u beperkingen ondervinden. Werkherhvatting 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 4 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u een spalk van gips. Op de revalidatieafdeling krijgt u van de handtherapeut 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.

Op de nagel van de duim wordt een haakje aangebracht met een elastiek eraan. Het elastiek strekt de duim, u mag de duim niet zelf strekken. Door de duim te buigen beweegt de pees zonder dat er grote trekkrachten op de peesnaad ontstaan.



Nachtstand spalk



Oefenstand spalk

Tijdens deze periode moet er elk uur geoefend worden.

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

2e periode: 4 tot 6 weken na de operatie

Afhankelijk van het herstel van de strekpees gaat u vanaf 3-4 weken na de operatie oefenen in de spalk zonder hulp van het elastiek.



In deze periode draagt u overdag en 's nachts nog steeds de spalk. Ook in deze periode moet u elk uur oefenen; hiervoor krijgt u uitleg en instructies.

3e periode: 6 tot 9 weken na de operatie

Als de strekpees goed hersteld is, mag de spalk overdag af. Het oefenen van de verschillende duimgrepen staat in deze periode centraal.



Geleidelijk wordt de belasting verder opgebouwd en krijgt u advies over het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden.

Activiteiten als het tillen van voorwerpen (boodschappentassen, kratten), alsook activiteiten waarbij grote krachten op de pees komen te staan moeten in deze

periode nog vermeden worden.

4e periode: 9 tot 12 weken na de operatie

In deze laatste periode van uw revalidatie gaat het er om de kracht in de gehele hand te herstellen. Fietsen en autorijden kunnen in overleg weer worden hervat. Afhankelijk van het soort werk dat u verricht, kunt u dit langzaam gaan hervatten.

Om te voorkomen dat de duim alsnog stijver wordt is het van groot belang om gedurende 3 tot 6 maanden de oefeningen te blijven continueren.

Bij vragen of problemen met bijvoorbeeld de spalk kunt u contact opnemen met de afdeling revalidatie op maandag t/m vrijdag 8.00-17.00 u, tel.nr 0229-257679. In het weekend kunt u bij wondproblemen contact opnemen 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
info@dijklander.nl



FLD-01200-NL 10-12-2020