

Nabehandeling strekpeesletsel van de vinger(s) volgens Norwich

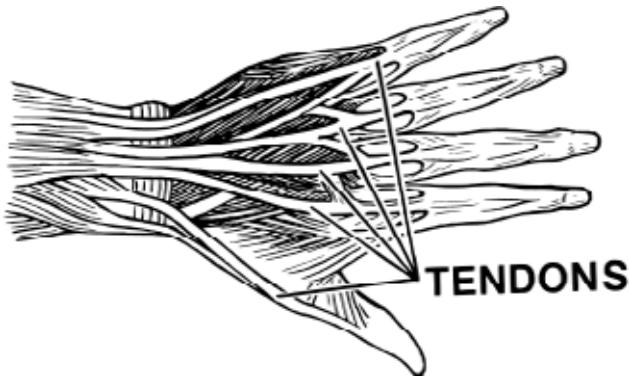
Locatie Hoorn/Enkhuizen

Revalidatie

Deze folder geeft informatie over de revalidatie na een strekpeesletsel van de vinger(s)

Na een strekpeesletsel 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 strekpezen (tendons):



Bovenzijde hand

Door elke vinger lopen aan de bovenzijde van de hand strekpezen. Afhankelijk van de plaats en ernst van het letsel zijn er een of meerdere pezen beschadigd. Soms zijn er ook zenuwen beschadigd, waardoor er een verminderd gevoel in de vinger kan zijn.

Om de vinger goed te kunnen strekken is het belangrijk dat de pezen gemakkelijk ten opzichte van elkaar en de omliggende weefsels bewegen/glijden. Bij de genezing van een letsel ontstaat littekenweefsel; hierdoor kunnen de pezen gaan verkleven. Daardoor zou uw vinger 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, afhankelijk van het herstel.

Gedurende de hele periode kan de hand niet op een normale manier worden gebruikt. In de persoonlijke verzorging en het (huishoudelijk) werk ondervindt u beperkingen. 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 of drukverband. Hierna komt u op 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 ongeveer 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. Aan het einde van deze periode mag u afhankelijk van het herstel de aangedane hand gaan inzetten bij lichte dagelijkse activiteiten.

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

4-6 weken na de operatie gaat u de spalk overdag afbouwen afhankelijk van het herstel van de strekpezen. 's Nachts wordt de spalk nog gedragen tot 9 weken na de operatie. Autorijden, fietsen en werk kunt u in deze periode weer geleidelijk gaan hervatten, in overleg met de therapeut.

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 in deze periode 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 erom de kracht in de gehele hand te herstellen. Om te voorkomen dat de vinger alsnog stijver wordt, is het van groot belang om gedurende 3 tot 6 maanden na de operatie de oefeningen voort te zetten.

Bij vragen of problemen met bijvoorbeeld 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. In het weekend kun u met 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-01187-NL 10-12-2020