Alrijne

Fysiotherapie / Handtherapie

Handtherapie na ziekte van Dupuytren

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U bent geopereerd aan uw hand wegens de ziekte van Dupuytren. U krijgt handtherapie. In deze folder staan informatie en oefeningen.

Met handtherapie zorgen we ervoor dat
- de wond goed geneest,
- u uw hand beter kunt bewegen,
- u uw hand weer zo goed mogelijk kunt gebruiken.

Dit doen we door
- te oefenen
- eventueel een spalk voor u te laten maken,
- u adviezen voor thuis te geven.

Oefeningen

Het verband mag er 48 uur na de operatie vanaf. U haalt het verband er zelf af. Hierna mag u beginnen met onderstaande oefeningen. Probeer deze oefeningen niet te hard uit te voeren.
Tijdens uw herstel krijgt u misschien andere oefeningen die bij u passen. Hieronder staan de eerste oefeningen.

Pezen laten glijden

1. Dakje maken
Buig alleen de knokkels. Strek daarna de vingers weer.

2. Haak maken
Houd de knokkels recht en buig de middelste en laatste gewrichten. Daarna strekt u de vingers weer.

3. Vuist maken
Buig alle vingers en gewrichten zonder kracht. Daarna strekt u de vingers weer.

Hoe vaak moet u oefenen?

Doe deze oefeningen ..... keer achter elkaar en ..... keer per dag.

Spalk

De handtherapeut kan ervoor kiezen om een nachtspalk voor u te maken. De spalk gebruiken we om de vingers voor de nacht gestrekt te houden. Zo krijgt het litteken zo min mogelijk de kans om te verkorten.

Adviezen voor thuis

- Zolang de hechtingen erin zitten, nog geen krachtige vuistgreep maken.
- De wond mag afgespoeld worden met kraanwater. U mag ook douchen nadat het verband eraf is. Zorg ervoor dat de wond niet week wordt. U haalt zelf het verband eraf na 48 uur.
- Probeer de arm de eerste week niet teveel naar beneden te laten hangen. Zo kunt u voorkomen dat hij dik wordt (= zwelling).
- Probeer de schouder en elleboog regelmatig te bewegen. Zo zorgt u ervoor dat ze niet stijf worden.

Contact opnemen

Krijgt u tijdens de herstelperiode last van:

- veel pijn,
- zwelling of
- koorts?

Belt u dan met de polikliniek van de arts die u heeft behandeld.

Heeft u vragen over oefeningen of een spalk? Belt u dan met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoonnummers

Polikliniek Chirurgie: 071 582 8045
Polikliniek Plastische Chirurgie: 071 582 8061
Deze afdelingen zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur.

Handtherapie: 071 517 8040 (Leiden en Alphen aan den Rijn), 071 582 8334 (Leiderdorp).
Deze afdeling is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 16.30 uur.

Foldernummer 26.18, 07_25