Fysiotherapie / Handtherapie

Nabehandeling van buigpeesletsel

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 recent geopereerd aan een buigpees van uw hand. De plastisch chirurg heeft deze buigpees gehecht en u bent nu verwezen naar de handtherapeut zodat u uw vingers na de revalidatieperiode weer goed kan bewegen en kan inzetten tijdens activiteiten.

Het volledige herstel van de pees duurt ongeveer 12 weken. Na 12 weken is de pees voldoende hersteld zodat u weer deze weer volledig kan belasten. We verdelen deze periode in drie fases. Om de pees te beschermen moet u 6 weken lang continu een spalk dragen.

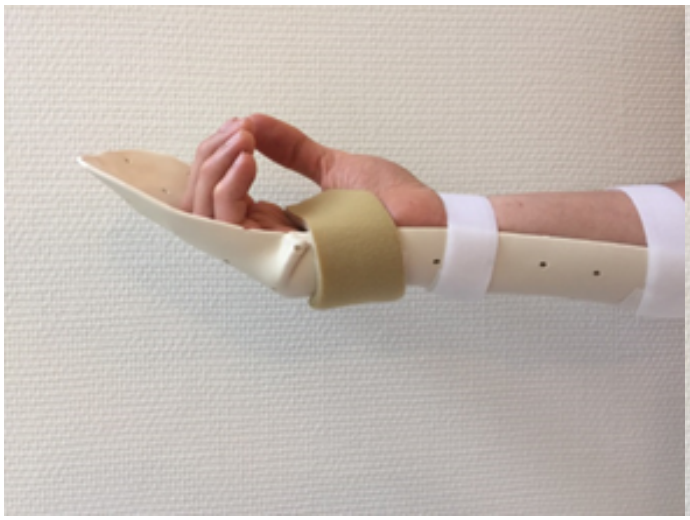
Let op! Het is belangrijk dat u:
- de spalk niet zelf verwijderd;
- de hand niet gebruikt om objecten te tillen;
- met de spalk niet autorijdt en fietst;
- de hand goed hooghoudt in de eerste fase om zwelling in de hand en vingers te voorkomen

Fase 1

Week 1

De handtherapeut maakt een spalk voor u en controleert de wond. De hechtingen zullen 14 dagen na de operatie door assistente op de poli plastische chirurgie worden verwijderd. De oefeningen die u gaat doen zorgen ervoor dat de pees goed gaat verglijden en dat geen verklevingen ontstaan.

Oefeningen:
- Elk uur alle gewrichten van alle vingers helemaal passief (met andere hand) doorbuigen
- Elk uur met alle vingers actief 1/3 vuist maken (zie foto)
- Elke uur alle vingers actief tegen de kap strekken (zie foto)



Actieve 1/3 vuist



Actief strekken tegen de kap

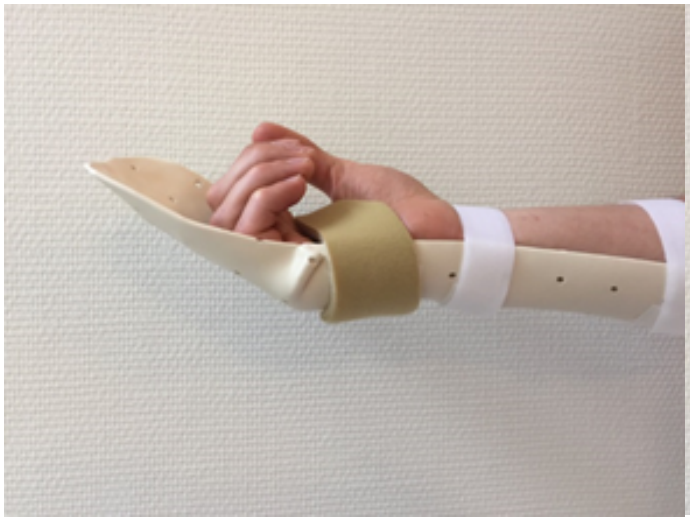
Week 2

Nadat de hechtingen zijn verwijderd kan er gestart worden met littekenmassage. Met crème of vaseline kunt u het litteken masseren zodat het litteken soepel wordt en de bewegelijkheid van de vingers wordt

verbeterd. Als het litteken heel stug is kan er in overleg met de behandelend plastisch chirurg een littekenpleister worden voorgeschreven.

Oefeningen:

- Elk uur alle gewrichten van alle vingers helemaal passief (met andere hand) doorbuigen
- Elk uur met alle vingers actief ½ vuist maken (zie foto)
- Elke uur alle vingers actief tegen de kap strekken (zie foto)



Actieve ½ vuist

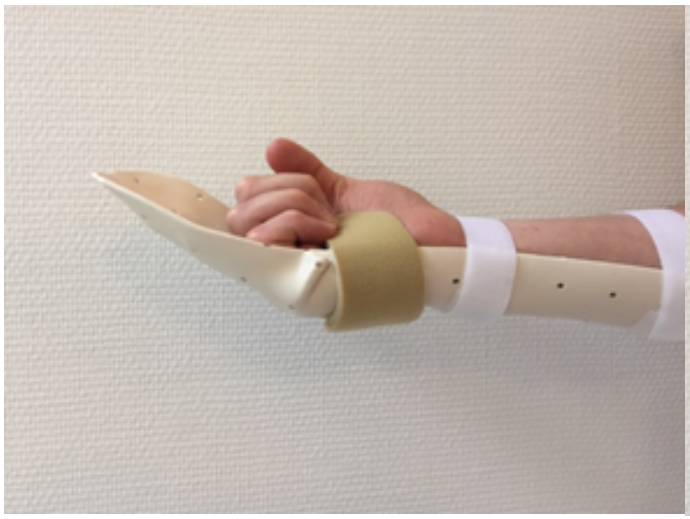


Actief strekken tegen de kap

Week 3 - 4

Oefeningen:

- Elk uur alle gewrichten van alle vingers helemaal passief (met andere hand) doorbuigen
- Elk uur met alle vingers actief hele vuist maken (zie foto)
- Elke uur alle vingers actief tegen de kap strekken (zie foto)



Actieve volle vuist



Actief strekken tegen de kap

Foldernummer 26.19, 12_25

Fase 2

Week 5 - 6

U gaat starten met oefeningen om de pees nog meer te laten verglijden. Bij deze oefeningen moet u de spalk afdoen. Het is belangrijk dat u alleen tijdens het oefenen de spalk af doet. Op alle andere momenten moet de spalk nog steeds continu gedragen worden.

Oefeningen:

- Elk uur alle gewrichten van alle vingers helemaal passief (met andere hand) doorbuigen
- Elk uur met alle vingers actief hele vuist maken
- Elke uur alle vingers actief tegen de kap strekken
- 5-6 keer per dag onderstaande oefeningen uitvoeren; 10 herhalingen per oefening

Oefeningen

Platte vuist
Maak een vuist, maar zorg ervoor dat de topjes van de vingers niet buigen.



Haakvuist
Houd de knokkels gestrekt, maar buig de vingers zodat er een haak ontstaat. Strek daarna de vingers weer.



Volle vuist
Buig alle vingers en gewrichten om een vuist te maken. Strek daarna de vingers weer.



Fase 3

Week 7 - 12

In overleg met uw handtherapeut wordt het spalkgebruik afgebouwd. U mag uw hand weer gaan inschakelen om lichte activiteiten uit te voeren; het tillen van 0,5 kg. In de komende weken zult u samen met uw handtherapeut oefeningen gaan doen die ervoor zorgen dat uw hand en arm weer sterker zullen worden, zodat u alle activiteiten zonder beperkingen kan uitvoeren. Het hervatten van uw werk, sport en hobby's kunt u in overleg doen met uw handtherapeut en/of plastisch chirurg.

Foldernummer 26.19, 12_25