



Informatiefolder

Behandeling buigpeesoperatie de duim

Behandeling buigpeesoperatie de duim

U heeft een buigpeesoperatie aan de duim ondergaan. Voor verdere behandeling komt u na uw operatie bij de handtherapeut voor de nabehandeling van de buigpeesoperatie. Aan de binnenkant van de duim loopt een buigpees. Deze zorgt ervoor dat de duimgewrichten kunnen buigen. Om deze pees zit een koker: de buigpeeskoker. Om de duim goed te kunnen buigen en strekken moet de pees gemakkelijk kunnen bewegen en soepel door de buigpeeskoker kunnen glijden.

Buigpeesletsel na de operatie

Tijdens uw operatie is de buigpees gehecht. Dat wil niet zeggen dat de pees gelijk weer op volle sterkte is. De eerste twaalf weken bestaat nog de kans dat de pees opnieuw gaat scheuren. Dit vindt plaats bij (onverwachte) bewegingen. Echter wanneer de duim alleen stil wordt gehouden kunnen er bewegingsbeperkingen ontstaan. Bij het herstel van de pees ontstaat er altijd littekenweefsel. Juist dit littekenweefsel kan problemen veroorzaken, zoals verklevingen. Als er teveel littekenweefsel ontstaat, kan de pees onvoldoende ten opzichte van de buigpeeskoker glijden. De duim kan dan niet meer volledig gebogen of gestrekt worden.

Nabehandeling buigpeesletsel

Een goede nabehandeling zorgt ervoor dat de pees voldoende rust krijgt om te genezen, maar ook voldoende beweging krijgt om soepel te blijven glijden in de peeskoker zodat er geen bewegingsbeperkingen ontstaan. De nabehandeling is ingedeeld in 3 fasen. In elke fase doet u andere oefeningen voor de duim. De handtherapeuten doen de oefeningen dus altijd samen met u, voordat u deze thuis zelfstandig kunt uitvoeren. Door het uitvoeren van onderstaand oefenprogramma is de kans op het opnieuw knappen van de pees aanzienlijk kleiner. Wij raden u aan dit oefenprogramma dus zorgvuldig te volgen.

Fase 1 (week 1 t/m 4 na de operatie)

De eerste vier weken na de operatie krijgt u een spalk aangelegd, ook wel een Kleinertspalk genoemd. In de spalk wordt de duim gebogen door een elastiek. Dit is nodig omdat er geen kracht gezet mag worden met de gehechte buigpees. Het elastiekje neemt tijdelijk de functie van de buigpees over. U mag wel zelf strekken in de spalk, uw strekpees is namelijk niet kapot. Het is zelfs belangrijk dat u de duim volledig strekt. Op deze manier is het mogelijk de gehechte pees te laten bewegen zonder dat er te veel kracht op de peeshechting gezet wordt. Als u de pees laat bewegen (glijden), voorkomt u zoveel mogelijk verklevingen.

Fase 2 (week 5 en 6 na de operatie)

Na zes weken mag de spalk af. U blijft de spalk 's nachts en in een drukke omgeving gewoon dragen.

Fase 3 (week 7 t/m 12 na de operatie)

Vanaf de zevende week hoeft u 's nachts de spalk niet meer te dragen. U mag nu zonder kracht te zetten lichte dagelijkse activiteiten verrichten (zie hieronder). Uw therapeut bespreekt met u wat u wel en niet mag doen. Mocht u twijfelen of activiteiten wel of niet mogelijk zijn kunt u dit altijd vragen aan uw handtherapeut. De oefeningen blijven belangrijk. Onder begeleiding van de therapeut worden de oefeningen verder uitgebreid. Tijdens de zevende en achtste week mag u niet meer dan een halve kilo gewicht met uw geopereerde hand tillen. Als uw hand rood en of dik wordt of gaat zweten, dan wordt de hand te veel en of te zwaar ingeschakeld. Verminder dan uw activiteiten in overleg met uw therapeut en of arts.

Uw hand mag weer gebruikt worden tijdens het wassen, aan- en uitkleden, eten en dergelijke. Zware voorwerpen (zoals een winterjas) moeten wel met de goede hand gedragen worden. Alleen lichte huishoudelijke werkzaamheden, zoals afstoffen en afwassen van kopjes en ontbijtborden, mag u proberen zelf te doen. Zware voorwerpen mag u nog niet tillen. Zelfstandig autorijden, motorrijden, fietsen of iets dergelijks, is nog niet toegestaan.



Informatiefolder

Behandeling buigpeesoperatie de duim

Het hervatten van werk en het uitoefenen van sportactiviteiten of hobby's is alleen toegestaan na overleg met uw therapeut en/of arts. Vanaf de negende week mag de belasting van uw hand opgebouwd worden naar een kilo. Autorijden en fietsen is weer veilig vanaf week 10. Het hervatten van werk evenals het uitoefenen van sportactiviteiten of hobby's blijft alleen toegestaan na overleg met uw therapeut en of arts. Na 12 weken mag u de hand weer volledig belasten, mits er geen complicaties zijn en u geen zwaar belastend werk heeft. Mocht u nog vragen hebben kunt u altijd terecht bij uw handtherapeut.

Oefeningen in de spalk

Oefening 1

Ontspan uw hand in de spalk waardoor de duim door het elastiekje gebogen wordt.

Uitvoering:

- Streck de duim
- Zorg dat de nagel tegen de spalk aankomt
- Houd deze stand drie tellen vast en ontspan vervolgens de duim en vingers. De duim buigt vanzelf terug door het veertje
- Herhaal de oefening elk uur 10x achter elkaar

Oefening 2

Bij bovenstaande oefening bewegen beide kootjes van de duim. Door een extra fixatie in de spalk kan alleen de duimtop bewogen worden. Dit is belangrijk om verklevingen tegen te gaan. De fixatie hoeft alleen tijdens deze oefening omgedaan te worden.

Uitvoering:

- Streck de duimtop
- Zorg dat de nagel tegen de spalk aankomt
- Houd deze stand drie tellen vast
- Ontspan de duim. De duimtop buigt nu vanzelf terug
- Herhaal de oefening elk uur 10x achter elkaar

Oefening 3

De duim heeft twee gewrichten. Deze oefening wordt in de spalk uitgevoerd. Het touwtje moet wél tijdelijk worden losgemaakt.

Uitvoering:

- Buig met behulp van de goede hand gewricht 1 helemaal krom
- Maak gewricht 2 met de goede hand zo recht mogelijk en houd dit weer 2 tellen vast
- Buig de duim weer helemaal krom en laat dan pas de duim los
- Herhaal de oefening elk uur 10x achter elkaar

Aandachtspunten

- Voorkom dat uw hand/pols dik wordt. Dit kunt u het beste doen door tijdens het staan en lopen uw arm niet laten hangen. Probeer uw arm zoveel mogelijk hoog te leggen. 's Nachts kunt u uw hand/onderarm op twee kussen neerleggen.
- Beweeg uw vingers (duim niet), elleboog en schouder regelmatig om de gewrichten soepel te houden.
- Gebruik de geopereerde hand niet tijdens de dagelijkse activiteiten.
- Houdt de spalk ook tijdens het douchen om. Gebruik eventueel een plastic zak en houdt uw hand hoog.
- Masseer het littekengebied met calendulazalf als de hechtingen zijn verwijderd en de wond dicht is. Uitleg hierover ontvangt u van de handtherapeut.
- Autorijden, motorrijden, fietsen en sporten is niet veilig. De pees is nog niet sterk genoeg en kan knappen.