



Informatiefolder Skiduim

Skiduim

Als u last heeft van een skiduim is uw gewrichtsband aan de binnenzijde van uw duim gescheurd, verrekt of verslapt. Deze gewrichtsband zorgt samen met andere gewrichtsbanden voor de stevigheid van het onderste gewricht van uw duim. Wanneer deze gewrichtsband beschadigd is kan het gewricht instabiel worden, waardoor de functie van uw duim sterk verminderd. Een skiduim is niet onschuldig. Ernstige, niet behandelde duimkwetsuren kunnen zorgen voor een chronische instabiliteit van de duim en voor vervroegde artrose van het getroffen gewricht.

Bij een skiduim wordt onderscheid gemaakt tussen een acuut en chronisch letsel. Normaal gesproken voorkomt het bandje dat de duim te ver naar achteren beweegt. Bij een acuut letsel kan door allerlei oorzaken de duim hard naar achteren en buiten getrokken worden. Bij skiërs wordt het letsel vaak veroorzaakt door een val, waarbij de duim achter de skistok blijft hangen. Andere sporters, zoals volleyballers of voetballers, kunnen dit letsel oplopen door een bal met hoge snelheid tegen een uitgestrekte duim te krijgen. Door de harde ruk kan het bandje van de duim kapot gaan. De ernst van het letsel kan verschillen van een verrekking tot volledige afscheuring van de band. In een aantal gevallen wordt er ook een stukje bot meegetrokken.

Oorzaak

Een skiduim ontstaat vaak door een ongeluk met uw duim. Dit is een acuut letsel wat op kan treden door een extreme overstrekking naar buiten van de duim door bijvoorbeeld een val tijdens het skiën waarbij de stok achter de duim blijft hangen. De oorzaak van het chronische letsel is vaak het herhaaldelijk uitvoeren van bewegingen van de duim, die een bepaalde rek geven. Uiteindelijk leidt uitrekking van de band tot een instabiel gewricht van de duim. Hierdoor kan de kwaliteit van het gewricht achteruitgaan. Er ontstaan veranderingen in het gewricht, die tot pijnklachten leiden. Hierdoor wordt de duim ook minder vaak gebruikt. Dit letsel komt veel voor bij ski-ongelukken, vandaar de naam skiduim.

Niet operatieve (conservatieve) behandeling

Indien de gewrichtsband verrekt of slechts gedeeltelijk ingescheurd is, hoeft u niet geopereerd te worden. U krijgt gedurende 3-4 weken een spalk of gips. Het gips zal om uw duimbasis en hand zitten. Hierbij wordt het de duimtop niet in het gips gedaan. Hierdoor kunt u dit gewricht blijven bewegen, waardoor de pezen door de peeskoker blijven glijden.

Na deze 3-4 weken wordt gekeken of er voldoende stabiliteit in uw duim is ontstaan. Indien dit het geval is zal er over worden gegaan op een afneembare spalk, deze zal de handtherapeut voor u maken. Deze spalk dient u nog 2-4 weken te dragen. De spalk mag 5 keer per dag af zodat u oefeningen kunt doen. De duim mag dan voorzichtig bewegen worden, zonder dat het pijn doet. Uw handtherapeut zal de oefeningen met u doornemen en verdere instructies hierover geven. Ook zal de handtherapeut zich tijdens de behandeling gaan richten op krachttraining van de duim in de goede stand, zodat de hand weer net zo sterk wordt als voorheen. Het dragen van de spalk zal na verloop van tijd worden afgebouwd, de duim mag dan weer wat meer worden belast.

Mocht u vragen hebben of u bepaalde activiteiten wel of niet uit kunt voeren dan kunt u dit altijd navragen aan uw handtherapeut. Na 12 weken is de duim pas weer volledig belastbaar.

De operatieve behandeling

Om instabiliteit van het gewricht te voorkomen wordt in sommige gevallen gekozen voor een chirurgische ingreep. De indicaties voor een operatie bij een skiduimletsel zijn bijvoorbeeld een volledige scheur van de gewrichtsbanden of een los botfragment. Deze letsels kunnen meestal niet meer genezen met behulp van een spalk. Tijdens de operatie wordt het gescheurde bandje weer vast gezet aan het bot. Losse botfragmenten worden, indien kleiner dan 15% van het gewrichtsvlak, weggehaald. Bij grotere botstukken wordt het fragment met een stalen pin vastgezet. Bij een chronisch letsel kan soms ook voor een versterking van het gewrichtsbandje worden gekozen met behulp van een peestransplantaat.



Nabehandeling

Week 1-4

Na de operatie wordt er gips om uw duim aangelegd. De duimtop wordt niet in het gips gedaan. Hierdoor kunt u dit gewricht blijven bewegen, waardoor de pezen door de peeskoker blijven glijden. Dit voorkomt verklevingen en stijfheid. Het is dus erg belangrijk het gewricht te blijven bewegen.

Week 4-6

Ongeveer 4 weken na de operatie wordt het gips verwijderd. De handtherapeut zal dan een spalk voor u maken. Deze spalk draagt u in principe 24 uur per dag, alleen tijdens het oefenen mag deze worden afgedaan. Tijdens deze periode mag alvast met de handtherapie worden begonnen. Vaak is de duim na de operatie stijf en minder krachtig. Daarom zal de therapie onder andere worden gericht op oefeningen die de bewegelijkheid van de vingers weer laten toenemen. Bovendien zal de handtherapeut u begeleiden en instrueren in spierversterkende oefeningen om de kracht van de hand en vingers weer te optimaliseren.

Uw hand mag pas na 12 weken weer volledig worden belast. Bij hervatten van de sport kan eventueel een spalkje of tape ter bescherming worden gebruikt. Dit wordt vaak tot 1 jaar na de operatie tijdens contact en/of vechtsporten bijgehouden. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht uw handtherapeut.