

Behandeling na Extensorpeesletsel (strekletsel) van de vingers

INLEIDING

U bent recent geopereerd aan een strekpees van uw hand, omdat deze gescheurd of was beschadigd. Uw (plastisch) chirurg heeft de buigpees gehecht en u aangemeld bij het handenteam van het Slotervaartziekenhuis. Om de pees goed te laten genezen en er voor te zorgen dat u uw vingers straks weer kunt buigen en gebruiken, is revalidatie belangrijk.

In deze brochure leggen wij u globaal uit wat u kunt verwachten van het handenteam en wat de behandeling inhoudt.

REVALIDATIE- HANDETEAM:

Het handenteam van het Slotervaartziekenhuis bestaat uit 4 handtherapeuten en een revalidatiearts. Indien nodig kunnen ook andere disciplines worden ingeschakeld zoals maatschappelijk werk of een psycholoog.

Tijdens uw behandeling heeft u in principe twee keer per week een afspraak met uw handtherapeut. Zij zorgt voor de huid- en wondverzorging, volgt het herstel van de hand, zal met u oefenen en u oefeningen meegeven voor thuis.

Daarnaast wordt u (schriftelijk) opgeroepen voor een afspraak met de revalidatiearts.

Deze arts is uw aanspreekpunt gedurende de gehele revalidatieperiode en houdt toezicht op het revalidatieproces, de genezing van uw hand en indien noodzakelijk wordt er medicatie, röntgenfoto's of andere onderzoek ingezet. Ook als ondersteuning door andere disciplines noodzakelijk blijkt, draagt de revalidatiearts hier zorg voor. Afhankelijk van uw herstel, heeft u 1 of meerdere afspraken bij de revalidatiearts tijdens uw revalidatie.

VERWACHTE DUUR VAN DE NABEHANDELING:

De verwachte revalidatieperiode is meestal ongeveer 12 weken. Dat is de periode die een pees nodig heeft om weer op volle kracht te komen. Echter dit wil niet zeggen dat elke revalidatieperiode 12 weken duurt. Dit is afhankelijk van het wel of niet optreden van complicaties en omgevingsfactoren die van

invloed kunnen zijn op het herstel van de pees. De mate van uitvoeren van de besproken oefeningen en meegegeven instructies, zijn ook van invloed op uw herstel en complicaties.

WONDVERZORGING EN

HUIDVERZORGING

2 tot 5 dagen na uw operatie verwijdert een handtherapeut het verband dat uw (plastisch) chirurg heeft aangelegd. De wond wordt schoongemaakt en gecontroleerd. Indien er problemen zijn met de wondgenezing, overlegt de handtherapeut met uw (plastisch) chirurg of revalidatiearts.

Daarna wordt er een spalk vervaardigd die u 6 weken lang 24 uur per dag omhoudt.

Tijdens uw afspraken zorgt de handtherapeut ook voor wondcontrole en huidverzorging. Indien er redenen zijn om in uw persoonlijke situatie hiervan af te wijken, zal dit met u besproken worden.

Tijdens uw afspraak met de handtherapeut wordt de huid gecontroleerd op zwelling en mogelijke (allergische) reacties op het gebruikte materiaal.

Het is belangrijk dat in deze periode de huid en de wond schoon en droog blijven.

HECHTINGEN VERWIJDEREN

10 tot 14 dagen na uw operatie worden de hechtingen door uw (plastisch) chirurg of uw handtherapeut verwijderd.

LITTEKENBEHANDELING:

Na 6 weken wordt gestart met littekenbehandeling, indien noodzakelijk. Doel van littekenbehandeling is om het litteken zo soepel mogelijk te maken, waardoor de bewegelijkheid van de vinger(s) optimaal blijft. Littekenbehandeling kan bestaan uit manuele massage, gebruik van een massageapparaat en/of littekenpleisters. Tevens krijgt u instructies hoe dit thuis toe te passen.

RISICOFACTOREN:

Risicofactoren voor het ontstaan van complicaties en/of vertraagd herstel zijn divers en zullen met u besproken worden.

Belangrijk om te noemen is dat roken vaatvernauwend werkt waardoor de wondgenezing minder goed op gang komt. Daarnaast is bekend dat suikerziekte zorgt voor een algeheel slechtere wondgenezing. Goede instelling van de medicatie is belangrijk. Indien u suikerziekte heeft, is het belangrijk dit te melden aan de handtherapeut, om extra alert te zijn op mogelijke complicaties.

De voorschriften van de 1^e 4 weken moeten precies worden opgevolgd. Het risico op het breken van de pees is in deze periode groot. Het niet opvolgen van adviezen, oefeningen en instructies kan leiden tot een minder goed herstel als beoogd.

TE VERWACHTEN RESULTAAT:

Zonder complicaties kunt u uw hand na 12 weken weer redelijk normaal gebruiken. De hechting van de pees is nu zo goed genezen dat de pees weer net zo sterk is als die van de andere vingers. Soms blijkt aan het eind van de revalidatieperiode buiging of strekking van de betreffende vinger(s) niet volledig mogelijk. Een lichte beperking in buigen of strekken hoeft echter niet van invloed te zijn op het gebruik van de hand.

OVERZICHT NABEHANDELING

(AFHANKELIJK VAN DE INDIVIDUELE SITUATIE KAN DIT WORDEN GEWIJZIGD):

Globaal genomen duurt de nabehandeling 12 weken en bestaat deze uit 4 fases. In elke fase krijgt u specifieke instructies en/of oefeningen van uw handtherapeut, afgestemd op uw situatie.

Hieronder worden de 4 fases omschreven, echter het is mogelijk dat er in uw situatie afgeweken kan worden van de duur en/of inhoud van deze fases. Als daarvan sprake is, zal dit persoonlijk met u worden besproken door uw handtherapeut en/of revalidatiearts.

Fase 1: Week 1-4:

- u krijgt een spalk van de handtherapeut waarin uw vinger(s) gestrekt zullen zijn door middel van een elastiek dat aan uw vinger(s) wordt bevestigd. Zo is de pees op de kortste stand, waardoor er geen spanning op uw pees staat en deze kan genezen.
- Als oefening moet u overdag en 's avonds elk uur, de vinger 10x zelf

(actief) buigen en door het elastiek (passief) laten strekken.

- U heeft 1 of 2 keer per week een controle afspraak bij uw handtherapeut voor de spalk en om de wond te verzorgen.
- De eerste 4 weken is de hechting van de pees het zwakste, en is het zeer belangrijk dat u NOOIT zelf uw vingers actief strekt (of probeert te strekken). Dit zal namelijk een paar keer lukken, maar daarna zal de pees makkelijk kapot gaan.

Fase 2: Week 4-6:

- Na 4 weken zal uw handtherapeut testen of de hechting van de pees voldoende stevig is. Daarna zal tijdens de therapie gestart worden met actieve oefeningen.
- Thuis gaat u door met de oefeningen die u in de eerste week heeft gekregen.
- Actief oefenen mag thuis nog niet, totdat u daartoe instructies krijgt van uw therapeut.

Fase 3: Week 6-8:

- Na de zesde week wordt de spalk overdag geleidelijk afgebouwd. U krijgt van uw handtherapeut instructies mee over hoe de spalk afgebouwd kan worden. 's Nachts moet u de spalk nog wel dragen. Ook krijgt u nieuwe oefeningen mee om thuis te doen.
- U mag uw hand weer inschakelen bij lichte activiteiten van ongeveer 0,5 kilo. (bv aankleden, afwasje, kopje optillen)

Fase 4: Week 8-12

- U hoeft de spalk niet meer om en kunt uw hand weer geleidelijk inschakelen bij alle dagelijkse activiteiten. In principe is na 12 weken de pees weer sterk genoeg om alles mee te doen.

Advies omtrent werkhervatting (afhankelijk van soort werk) in overleg met de therapeut/revalidatiearts.

VRAGEN?

Voor vragen of overleg na aanleiding van deze folder en/of uw persoonlijke situatie, kunt u terecht bij uw:

handtherapeut, tel: 020 – 512 4269 of
revalidatiearts, tel: 020 – 512 5242.