

Buigpeesletsel

Behandeling na de operatie

U heeft een operatie voor een buigpeesletsel gehad. Een buigpeesletsel is een aandoening van de buigpezen van uw vinger(s). In deze folder vindt u uitleg over deze aandoening en behandeling na de operatieve ingreep.

Wat is een buigpeesletsel?

Een buigpees buigt een spier in de vinger. Buigpeesletsel kan ontstaan na verwonding door een scherp voorwerp of na een trauma. Bij een buigpeesletsel kan u de aangedane vinger(s) niet meer buigen. Hierdoor bent u beperkt in uw dagelijkse handelingen.

Operatieve behandeling

Om dit letsel te verhelpen heeft de handchirurg de pees operatief hersteld. Hierbij zijn de 2 uiteinden van de pees gehecht. Direct na de operatie heeft u een dik verband om uw hand gekregen. Dit is om zwelling tegen te gaan. Het verband zorgt ervoor dat u de vingers niet te veel beweegt. Uw pees is weliswaar hersteld, maar de eerste weken heel kwetsbaar!

Behandeling na de operatie

Binnen enkele dagen na de operatie krijgt u een afspraak op de revalidatieafdeling. Hier ziet u een handfysiotherapeut, handergotherapeut en een revalidatie arts. De therapeuten verwijderen het verband, verzorgen de wond, en u krijgt een spalk op maat. Ook krijgt u uitleg over het verzorgen van de wond, wat u kan en mag en wanneer uw vervolgspraken zijn.

Uw vervolgspraken

Een dag of enkele dagen na uw eerste afspraak krijgt u een korte controle afspraak, om de stand van de spalk en de oefeningen te controleren. Daarna heeft u 2 keer per week therapie. U bent gemiddeld 10 weken onder behandeling. Zijn er dagdelen waarop u niet kan? Dan kunt u dit aangeven. Wij kunnen met maximaal 2 dagdelen rekening houden.

Niet autorijden en fietsen

U moet ongeveer 5 weken een spalk dragen. In totaal duurt het zo'n 8 tot 10 weken voordat u weer alles kunt met uw hand. In de periode waarin u een spalk draagt mag u niet auto rijden en fietsen. Zorg daarom voor vervoer naar uw afspraken.

Uw herstel

Ondanks de hechting, is uw pees kwetsbaar. Als u te veel doet met uw hand kan de pees stuk gaan, maar als u te weinig beweegt kan de pees gaan 'verkleven'. Dit betekent dat het littekenweefsel

de pees vasthoudt. Hierdoor kan het zijn dat uw vinger niet meer beweegt. Het is om deze reden belangrijk dat u na de operatie de adviezen opvolgt in deze folder en van de therapeuten.

Handtherapie

Tijdens de handtherapie krijgt u uitleg en oefeningen mee. Hierdoor leert u begrijpen wat u kan en mag zonder dat de pees opnieuw wordt beschadigd. U houdt uw nieuwe spalk dag en nacht om. Alleen op aanwijzing van de therapeut mag u de spalk afdoen.

De eerste 3 weken

Na 10-14 dagen heeft u een afspraak bij de handchirurg. De handchirurg verwijdert uw hechtingen en voert een algemene controle uit.

Zowel tijdens de therapie als thuis blijft u onderstaande oefeningen de eerste 3 weken herhalen. U krijgt van de therapeut uitleg over de oefeningen die u moet doen. U houdt uw spalk hierbij aan.

Vingers 'soepel maken'

U kunt uw vingers soepel maken door ze met de andere hand naar een vuist te duwen.

Bij de volgende oefening duwt u de vingers tegen de kap van de spalk aan. Houd de geopereerde hand hierbij helemaal ontspannen. Vervolgens doet u onderstaande 'oprol oefening'. Deze oefeningen doet u overdag 10 keer per uur.

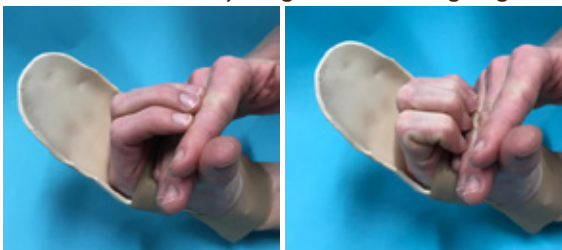
De 'oprol oefening'

De 'oprol oefening' gaat elke week 1 vinger verder. Hierbij volgt u onderstaande instructies:

Week 0-1: van de wijsvinger naar de middelvinger krabbelen



Week 1-2: van de wijsvinger naar de ringvinger krabbelen



Week 2-3: van de wijsvinger naar de pink krabbelen



Let erop dat u ook de beweging terug naar boven maakt. Dit is van belang omdat de pees heen en weer moet glijden!

Week 4 en 5 na de operatie

U doet nu de spalk af voor de oefeningen. De oefeningen van de eerste 3 weken blijft u naar behoefte doen. In deze fase mag u vrij bewegen zonder kracht te zetten. Dit betekent dat u met de spalk hele lichte voorwerpen mag vast pakken, maar geen kracht mag zetten. Denk hierbij aan een theelepeltje roeren en een krant omslaan. Vermijd activiteiten waarbij u kracht zet, zoals een fles opendraaien, een zware deur open doen en een strakke spijkerbroek ophijsen.

Vanaf week 6 en verder na de operatie

U mag de spalk vanaf nu afdoen. Als het nodig is om soms de spalk nog te dragen, dan bespreekt uw therapeut dit met u. U mag vanaf week 6 weer autorijden. Fietsen mag alleen na overleg met uw therapeut.

De oefeningen richten zich vanaf week 6 op het weer normaal functioneren met 2 handen, waarbij u nog beperkt kracht mag zetten. Denk hierbij aan: met 2 handen eten, brood smeren, aankleden, eten voorbereiden, typen en schrijven. Wees gerust, dit wordt elke week uitgebreid. Rond 10 weken na de operatie heeft u weer uw normale kracht in de geopereerde hand.

Vermijd activiteiten zoals zware pannen tillen, tassen tillen en met kracht iets openmaken. Als u sport beoefent, overleg dan met uw therapeut wanneer u verantwoordt weer kunt beginnen.

Uw vragen

Heeft u vragen over buigpeesletsel of de behandeling na de operatie? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling revalidatie:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 3290
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6481