

Zwelling verminderen na een operatie

afdeling revalidatie

Zwelling ontstaat na een operatie, een ongeluk(je) of een infectie. Zwelling is een reactie van het lichaam op de gebeurtenis en is heel normaal. Het is wel van belang dat de zwelling binnen enkele dagen na operatie of letsel verdwijnt, om te zorgen dat de gewrichten weer goed kunnen bewegen. De gewrichten kunnen anders stijf worden. In deze folder leest u adviezen voor het verminderen van de zwelling.

Wat kunt u doen?

Om de zwelling zo snel mogelijk te laten verdwijnen is het van belang om:

1. de hand hoog te houden, boven hart hoogte met ontspannen schouder. Dit kunt u doen door de hand bijvoorbeeld op een kussen te leggen of in een sling te dragen (zie de afbeelding hieronder).



2. te zorgen voor voldoende lichamelijke ontspanning. Probeer erop te letten dat u ontspannen beweegt. Gespannen spieren remmen de afvoer van de zwelling.

Let ook in bed op hoe de hand ligt. Kies ervoor de hand iets omhoog te leggen ten opzichte van de elleboog. Bijvoorbeeld op de borstkas of op een kussen.

Oefeningen

Voordat u hand oefeningen doet, is het van belang om eerst te proberen om de zwelling te verminderen. Het oefenen van de hand gaat dan gemakkelijker. U kunt dit doen door enkele minuten te wrijven over de arm, van vingertoppen tot schouder. Dit kunt u bijvoorbeeld met bodylotion doen, of net doen alsof u bodylotion opsmeert. Let op: het is van belang dat u geen kracht gebruikt en lange bewegingen maakt.

Wij adviseren de onderstaande oefeningen elk uur uit te voeren:

- steek de arm 10 tot 15 keer in de lucht, waarbij u de hand ontspannen houdt
- 3 tot 4 keer overtuigend diep ademen / zuchten

Onderstaande oefeningen doet u alleen als uw therapeut heeft aangegeven dat ze geschikt zijn voor u:

- beweeg de pols van achter naar voren. Het is belangrijk om uw pols te bewegen om vocht en zwelling tegen te gaan. Tijdens het aanspannen van de spieren verbetert de bloedsomloop en wordt het vocht makkelijker afgevoerd
- houd uw hand zo hoog mogelijk en maak 25 keer een vuist. Let op dat u door blijft ademen

Neemt de zwelling en stijfheid in de loop van de dag toe? Dan heeft u mogelijk uw hand te veel belast. Bespreek dit dan met uw therapeut.

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de afdeling revalidatie. Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur:

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