

Revalidatiegeneeskunde - Handenteam

Buigpeesletsel, oefeningen en instructies derde periode

Derde periode: 8 t/m 12 à 14 weken na de operatie

Vanaf 8 weken hoeft u de spalk ook niet meer 's nachts te dragen tenzij uw handtherapeut anders adviseert.

Hoe vaak oefent u?

Oefenfrequentie: 5x per dag. Iedere oefening 10x herhalen.

Als u uw vinger(s) en pols nog niet volledig kan bewegen, blijft u oefening 1 tot en met 5 van de tweede periode uitvoeren. De handtherapeut zal dit met u bespreken.

Individuele oefeningen

Afhankelijk van het verloop van uw herstel, krijgt u individuele oefeningen van uw handtherapeut. In deze periode is het accent van de oefeningen gericht op het opbouwen van kracht, snelheid en het weer automatisch leren inschakelen van de aangedane hand.

Waar let u op in de derde periode?

- U kunt de hand voorzichtig steeds meer gebruiken. Let erop dat u de hand niet te veel of te zwaar belast. Gaat uw hand zweten of wordt hij dik of rood? Verminder dan uw activiteiten en overleg met uw therapeut.
- Onder begeleiding van de handtherapeut bouwt u de belasting geleidelijk aan op.
- Huishoudelijke activiteiten kunt u geleidelijk aan uitbreiden.
- In overleg met de handtherapeut kunt u weer gaan fietsen en autorijden.

Twaalf tot veertien weken na de operatie kunt u uw hand weer normaal gebruiken. Overleg met uw therapeut of behandelend arts als u zware activiteiten uitvoert, op het werk of bij een hobby. Dit geldt ook als u intensieve (contact)sportactiviteiten doet, zoals kickboksen.

Heeft u nog vragen:

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend plastisch chirurg, revalidatiearts, handfysiotherapeut en/of handergotherapeut via Mijn Dossier Amsterdam UMC.

Of u kunt contact opnemen met:

afdeling Revalidatiegeneeskunde op telefoonnummer 020 - 566 3345

afdeling Plastische, reconstructieve en handchirurgie op telefoonnummer 020 - 566 2178