

Buigpeesletsel, oefeningen en instructies eerste periode

Eerste periode: 0 t/m 4 weken na de operatie

Oefeningen in de spalk

Hoe vaak oefent u?

Oefenfrequentie: **elk uur** (overdag). Iedere oefening 10x herhalen.

Oefening 1

Uitgangspositie: ontspannen houding van de hand in de spalk.

1. Streck de vingers en zorg dat de nagels tegen de spalk aankomen (fig. 3).
2. Houd deze stand gedurende drie tellen aan.
3. Ontspan de vingers, ze vallen dan vanzelf terug naar lichte buiging (fig. 4).

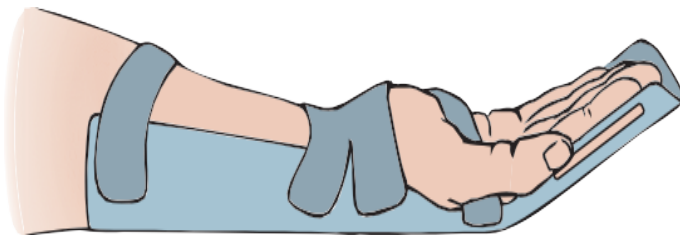


Fig. 3

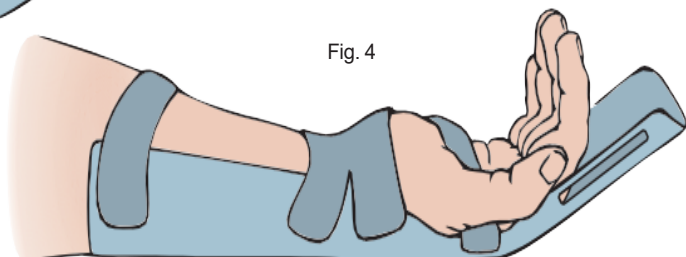


Fig. 4

Oefening 2

1. Buig met behulp van de goede hand de vinger zoals in fig. 5.
2. Strek nu het eind- en middenkootje met uw goede hand zo recht mogelijk en houd deze gestrekte positie gedurende drie tellen aan zoals in fig. 6.
3. Ontspan de vinger.
4. Doe deze oefening eventueel ook met de overige vingers van deze hand.

Fig. 5

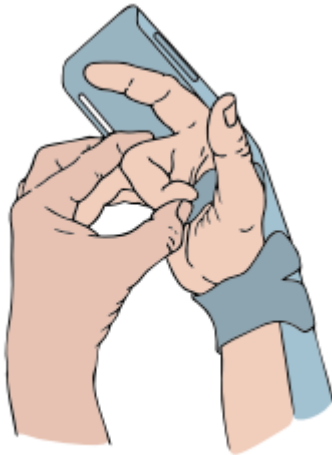
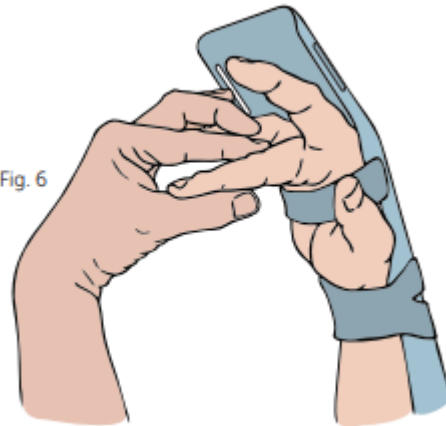


Fig. 6



Oefening 3

1. Houd de geopereerde vinger net onder het middenkootje vast (fig. 7).
2. Buig nu het middenkootje zover mogelijk.
3. Houd drie tellen aan.
4. Strek vervolgens het middenkootje gedurende 3 tellen.

Fig. 7

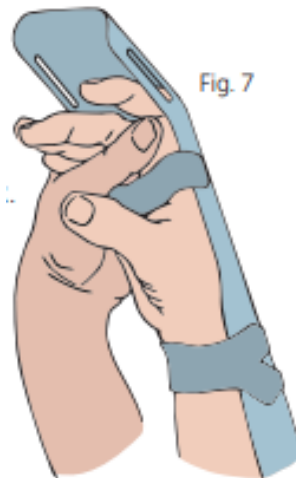


Fig. 8



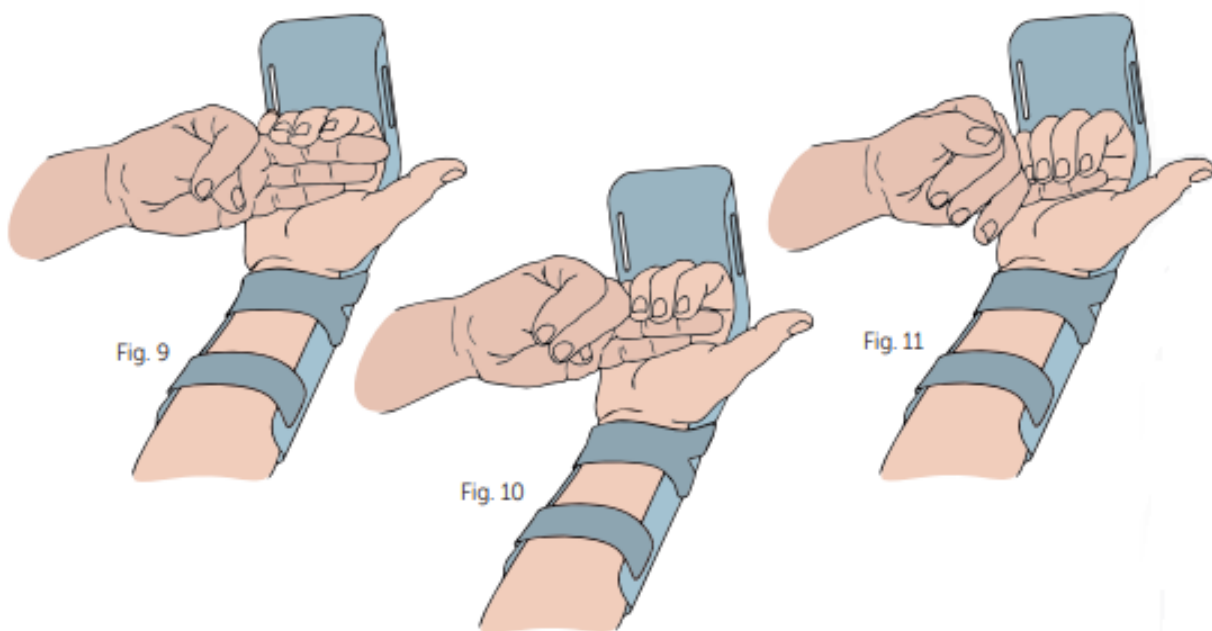
Oefening 4

1. Houd de geopereerde vinger net onder het eindkootje stevig vast (fig. 8).
2. Buig nu het topje zover mogelijk.
3. Houd drie tellen aan.
4. Strek vervolgens het topje gedurende drie tellen.

Oefening 5

U maakt 10x een oprolbeweging tot de aangegeven positie waarbij de vingers eindigen op de vingers van de andere hand. De beweging start met buigen van de eindkootjes. U beweegt de vingers **zonder** kracht!

Als geheugensteuntje kunt u de vingers van de andere hand in de palm van de geopereerde hand plaatsen. U begint met drie vingers waar u naartoe beweegt en per week buigt u tot een vinger verder.



1. De eerste week buigt u de vingers tot ongeveer een kwart van het hele buigtraject (fig. 9).
2. Begin week 2 buigt u vanaf de top tot de helft van het traject (fig. 10).
3. Begin week 3 buigt u tot 75% van het traject (fig. 11).
4. Begin week 4 buigt u de vingers volledig.

Oefening 6

Beweeg de arm elk uur omhoog door de “hoera” beweging te maken, 10x herhalen (fig. 12).



Fig. 12

Overige oefeningen/instructies

- Als de hechtingen verwijderd zijn en de wond is genezen, wordt u geïnstrueerd hoe u het litteken kunt masseren.
- Het is belangrijk dat de hand/pols niet dik wordt. Dit voorkomt u door de volgende tips op te volgen:
 - Laat de arm niet hangen als u loopt of staat. Houdt uw arm zo hoog mogelijk met een sling. De hand moet licht omhoog wijzen, liefst op de hoogte van uw hart.
 - Beweeg de duim regelmatig door rondjes met de duim te draaien.
 - Leg uw hand/onderarm 's nachts hoog met behulp van twee kussens.

Waar u nog meer op moet letten

- Gebruik de geopereerde hand **niet** tijdens uw dagelijkse activiteiten.
- U mag **niet** fietsen, autorijden, motorrijden en sporten.
- Bij het douchen houdt u de spalk aan. Bij de gipskamer of apotheek kunt u een douchezak kopen die u om de spalk kunt doen.

Vanaf 4 weken na de operatie wordt de spalk in overleg met de handtherapeut afgebouwd. Het afbouwen van de spalk is afhankelijk van het verloop van uw herstel.

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