

# Buigpeesletsel, oefeningen en instructies tweede periode

Tweede periode: 5 t/m 7 weken na de operatie

U wordt geïnstrueerd de spalk af te bouwen; in eerste instantie tijdens het oefenen in een veilige situatie aan tafel. Dit wordt de week erna uitgebreid met overdag langer afdoen binnenshuis.

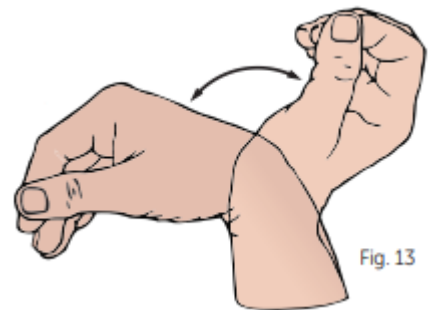
## Oefeningen zonder spalk

Hoe vaak oefent u?

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

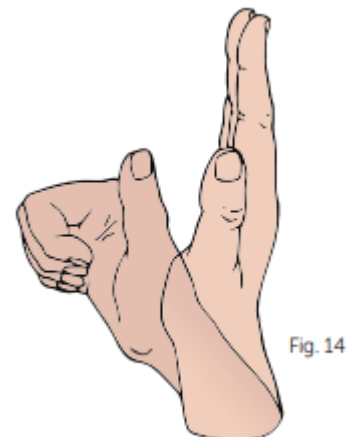
### Oefening 1

1. Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig zover mogelijk naar achteren.
2. De vingers blijven ontspannen en in een licht gebogen stand (fig. 13).
3. Houd de pols gedurende drie tellen in deze stand.
4. Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand.
5. Houd de pols gedurende drie tellen in deze stand.



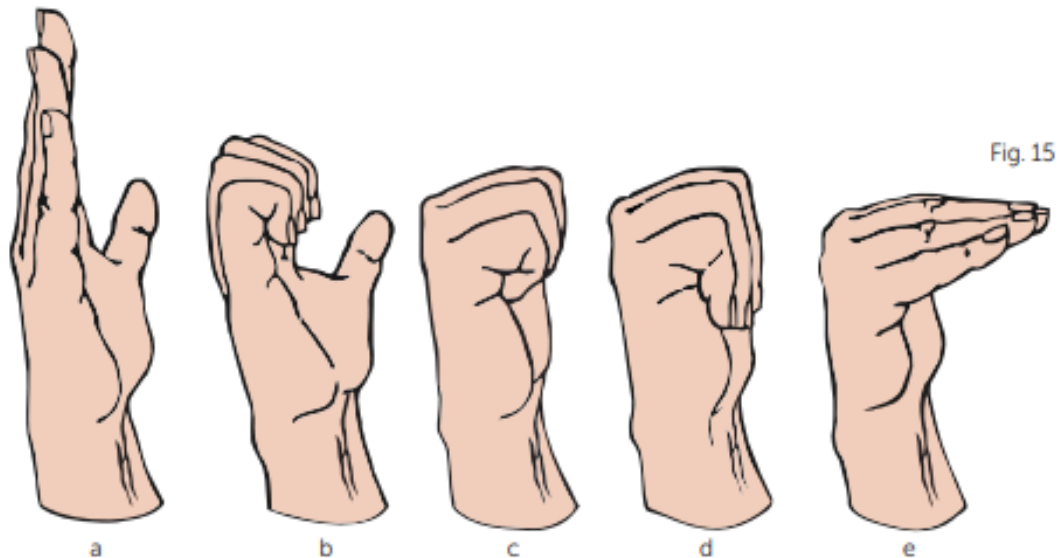
### Oefening 2

1. Buig de vingers rustig zover mogelijk (fig. 14).
2. Streck de vingers vervolgens. Probeer zover te strekken dat de onderarm en pols in deze stand een rechte lijn vormen. Houd deze stand drie tellen aan.



### Oefening 3

1. Neem met de geopereerde hand de volgende posities achter elkaar aan (fig. 15). Zo nodig ondersteunt u de gevraagde positie met de goede hand.
2. Houd vervolgens de positie zonder hulp van de goede hand gedurende drie tellen aan. Ga door met de volgende positie.



### Oefening 4

1. Houd de niet-geopereerde vingers gestrekt vast, leg uw hand met de handrug op tafel (fig. 16).
2. Buig nu de geopereerde vinger zover mogelijk in het eerste en middenkootje en houd drie tellen aan.
3. Ontspan de vinger weer.



### Oefening 5: aanvullende oefening(en)

Afhankelijk van het verloop van uw herstel, krijgt u individuele oefeningen van uw handtherapeut.

### Waar let u op in de tweede periode?

- Til met uw geopereerde hand niet meer dan een halve kilo, welke onder begeleiding van de handtherapeut zal worden opgebouwd.
- Als uw hand rood of dik wordt of gaat zweten, schakelt u de hand mogelijk te veel of te zwaar in. Verminder dan uw activiteiten en overleg met uw therapeut.
- U kan uw hand gebruiken bij lichte activiteiten opbouwend naar middelzware activiteiten. Neem wel rustmomenten.
- U mag nog niet fietsen, autorijden, motorrijden en sporten.

### 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