

# *Patiënteninformatie*

## *Duimbasis operatie*



Dit is een publicatie van  
**Hand & Pols Revalidatie Nederland**



[WWW.HPRN.INFO](http://WWW.HPRN.INFO)



## Voor de operatie

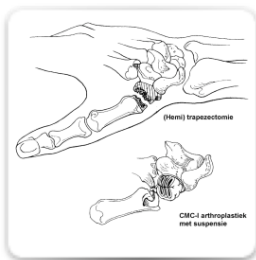
Voorafgaand aan de operatie krijgt u een afspraak bij een handtherapeut waarbij u wordt voorgelicht over de operatie en de nabehandeling. Ook is er gelegenheid voor u om vragen te stellen. Daarnaast worden er een aantal metingen gedaan. De metingen voor en na de operatie geven u inzicht in de resultaten van deze operatie.

U wordt aangeraden om 4 weken voor de operatie te stoppen met roken, omdat het herstel dan beter verloopt.

## Dag van operatie

Bij de operatie wordt het middenhandsbeentje van de duim geheel of gedeeltelijk verwijderd. De ruimte wordt opgevuld met een pees of een prothese en kan versterkt worden met een peesslip voor extra stabilisatie.

Direct na de operatie zal de plastisch chirurg uw onderarm en hand ingipsen. Ongeveer 2 weken na de operatie komt u op controle bij de gipskamer. De hechtingen worden dan verwijderd. Het gipsverband wordt vervangen door een nieuw gips of een afneembare spalk. In totaal moet u 4-6 weken in het gips



opgevuld met pees



prothese

## Na de operatie

Rust in de eerste periode is belangrijk voor een optimaal herstel.

Om zwelling te vermijden is het belangrijk dat u uw arm/hand de eerste 2 weken regelmatig hoog houdt door binnenshuis de arm op bijvoorbeeld een kussen of bankleuning te leggen en eventueel bij langere afstanden buitenshuis een sling te dragen.

### Wat te doen bij complicaties?

In principe dient de pijn na 5 dagen duidelijk minder te worden. Bij aanhoudende pijn, een bloeding of koorts adviseren wij u binnen kantoortijden contact op te nemen met de behandelend arts en buiten kantoortijden met de spoedeisende hulp van het ziekenhuis.

Bij problemen die samenhangen met de handtherapeutische behandeling, zoals drukplekken van de spalk adviseren wij u contact op te nemen met het HPC (voor dringende problemen is het HPC ook buiten kantoortijden bereikbaar).



## Handtherapie

Meestal krijgt u 4 weken na de operatie uw eerste afspraak bij de handtherapeut(en). Daarna wordt u, indien nodig, wekelijks gezien door de fysiotherapeut en/of ergotherapeut.

Aan het begin van het behandeltraject krijgt u ook een afspraak met de revalidatiearts/physician assistent. Na ca 8 weken vindt er een evaluatiemoment plaats bij de revalidatiearts/PA. De behandelperiode duurt tot ongeveer 3-4 maanden na de operatie.

In deze periode zal het gebruik van het spalkje worden afgebouwd en de kracht, beweeglijkheid en inzet van de hand bij activiteiten van de hand worden opgebouwd. Gemiddeld gezien kan men na 3 tot 4 maanden de hand weer volledig belasten. Vaak geven mensen in deze periode nog enige pijnklachten aan ter hoogte van de duimmuis. Dit is een bekend verschijnsel dat over het algemeen, bij het rustig oppakken van dagelijkse activiteiten na 6 maanden verdwijnt.

Aandachtspunten in de behandeling zullen zijn:

- Beschermen van het geopereerde gebied
- Wond- en littekenzorg
- Vocht (oedeem) bestrijden
- Onderhouden/herstellen van de beweeglijkheid, belastbaarheid en coördinatie
- Opbouwen van spierkracht
- adviezen over spalken
- Het opbouwen van de inzet van de hand/pols tijdens uw dagelijkse activiteiten, werk en hobby's in de vorm van oefeningen, adviezen en zo nodig hulpmiddelenadvies

## Spalk

4 weken na de operatie wordt de spalk vervangen door een afneembare spalk. Dit is het moment waarop u kan starten met oefeningen.

Ongeveer 6 weken na de operatie krijgt u een kleiner spalkje dat de pols vrij laat.

Deze spalk wordt overdag en 's nachts gedragen en alleen af gedaan om te oefenen en bij het handen wassen/douchen.

Vanaf ongeveer 8 weken na de operatie kan u lichte dagelijkse activiteiten doen zonder spalk. Vanaf 10 weken na de operatie mag u geleidelijk aan zwaardere activiteiten oppakken zonder spalk. Welke activiteiten dit zijn wordt met u besproken.



Polsduimspalk



Duimspalk



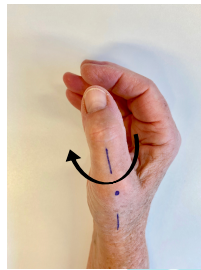
## Oefenen

- Oefen in een rustig tempo. Oefeningen mogen gevoelig zijn maar niet pijnlijk (pijn mag in ieder geval niet langer dan een uur aanhouden).
- Oefen 3-5 keer per dag,
  - Vaker op de dag kort oefenen is beter dan 1x heel lang.
  - Het is niet de bedoeling dat er meer zwelling, roodheid en pijn komt door het oefenen. Is dit wel het geval, overleg dan (eventueel telefonisch) met uw therapeut. Deze kan met u bespreken of de oefeningen korter, minder vaak of bijvoorbeeld met minder kracht gedaan moeten worden. Helemaal stoppen met oefenen is niet de bedoeling.
- De oefeningen veranderen naarmate u verder bent in de revalidatie. In overleg met uw therapeut bouwt u de oefeningen op.

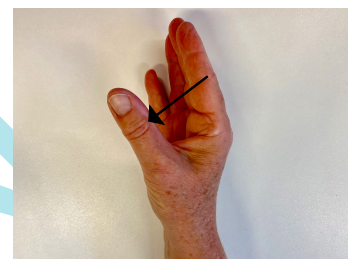
Voorbeeld van oefeningen vanaf 4-6 weken:



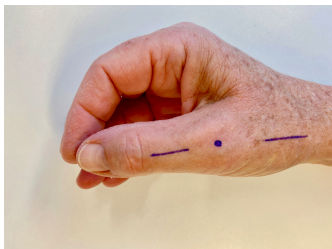
massage duimweb



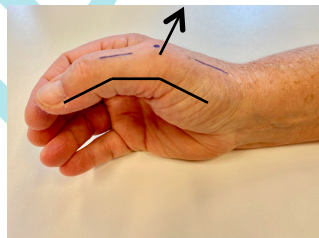
rondjes draaien duim



duim van de vingers af bewegen



vanaf de wijsvinger

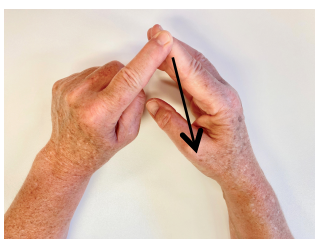


duim optillen met mooie duimboog

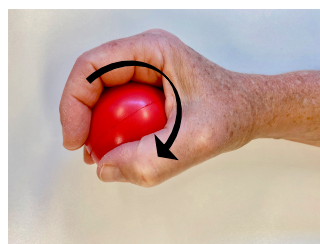


mooi rondje maken

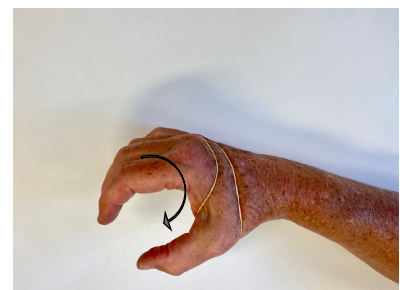
Voorbeeld van oefeningen vanaf 8 weken:



tegen weerstand wijsvinger omhoog duwen



balletje van de vingers af draaien in de hand



duim tegen weerstand van elastiek opzij duwen



*plukjes trekken, mooi rondje houden*



*rond de putty knijpen, vermijd naar binnen duwen van de duim*



*rollen over putty: massage duimmuis, hand breed maken*

In principe mag u uw hand/pols na 3-4 maanden weer volledig belasten. Wanneer u zwaar belast werk heeft of uw hand/pols tijdens uw hobby's intensief belast, is het raadzaam om deze activiteiten pas in een latere fase te hervatten. Uw therapeut zal hier samen met u een plan voor opstellen.

HPRN