

Patiënteninformatie
TFCC (conservatieve behandeling)



Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



Informatie over aandoening

TFCC staat voor Triangulair Fibrocartilagineus Complex. Dit is een structuur bestaande uit meerdere ligamenten (een band die botten of kraakbeen met elkaar verbindt) en uit een stootkussentje ("meniscus") aan de pinkzijde van de pols. Het TFCC zorgt voor stabiliteit in de pols door een verbinding te vormen tussen de ellepijp en het spaakbeen.

Klachten bestaan meestal uit pijn aan de pinkzijde van de pols en krachtsverlies. Bepaalde bewegingen en belasting zoals opdrukken geven extra pijnklachten. Als het TFCC afgescheurd is kan dit ook instabiliteitsklachten van de pols geven.

Handtherapie

Aandachtspunten in de behandeling zullen zijn:

- Beschermen van de beschadigde structuren
- Onderhouden/herstellen van de beweeglijkheid van o.a. pezen, gewrichten en banden
- Vocht (oedeem) bestrijden
- Opbouwen van spierkracht en actieve pols stabiliteit
- Aanleren goede pols positie tijdens belastende activiteiten
- 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

Afhankelijk van de mate van klachten kan gekozen worden voor kinesiotaping of een spalk. Uw therapeut beslist welke ondersteuning voor u het beste geschikt is en geeft u instructies wanneer, hoe lang en hoe u deze moet dragen.



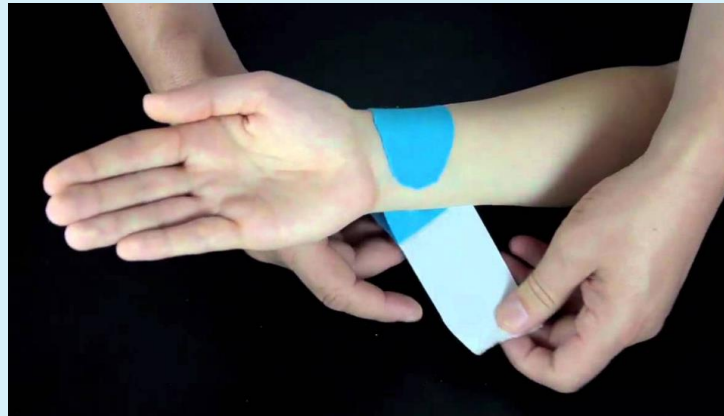
Wrist widget



Push wrist support



Polsspalk thermoplast



Kinesiotaping

(dit zijn slechts enkele voorbeelden, uw therapeut beslist in overleg met u welke spalk het beste geschikt is)

Oefeningen

- Uw therapeut geeft oefeningen om de kracht en stabiliteit van de pols te verbeteren, uw therapeut zal de oefeningen afstemmen op de mate waarin u klachten en/of instabiliteit van de pols ervaart.
- U krijgt adviezen ten aanzien van het gebruik van uw hand in dagelijkse activiteiten.
- Houd de overige gewrichten (schouder, elleboog, vingers en duim) goed soepel door ontspannen in verschillende richtingen te bewegen.
- Oefen in een rustig tempo. Oefeningen mogen gevoelig zijn maar niet pijnlijk (pijn mag in ieder geval niet langer dan een uur aanhouden). Bij eventuele problemen of vragen adviseren wij u contact op te nemen met uw behandelend therapeut.

Belasting

U mag uw hand functioneel inschakelen bij lichte activiteiten, mits dit geen pijnklachten oplevert; denk bijvoorbeeld aan de was opvouwen. Grepen waarbij u kracht zet (in combinatie met een rotatiebeweging) en zwaar tillen (denk aan wringen en een wasmand tillen) dienen vermeden te worden. Uw therapeut zal u verder adviseren wanneer de belasting mag worden uitgebreid.

Uw therapeut zal u adviseren wanneer u weer volledig mag belasten. Wanneer u zwaar belast werk heeft of u uw hand/pols tijdens uw hobby's intensief belast is het soms raadzaam om deze activiteiten pas in een latere fase te hervatten. Uw therapeut zal hier samen met u een plan voor opstellen.

Wat te doen bij complicaties?

Bij een verminderd of prikkend gevoel of problemen die samenhangen met de handtherapeutische behandeling, zoals drukplekken van de spalk adviseren wij u contact op te nemen met het HPC.