

Patiënteninformatie
Skiduim conservatief

HPRN

Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland

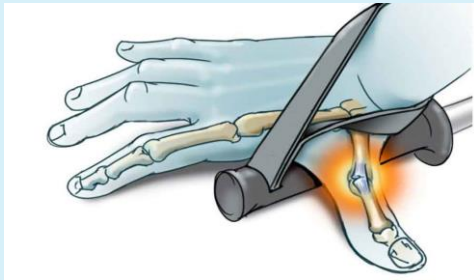


WWW.HPRN.INFO



Informatie over aandoening

Eén van de bandjes rondom het middelste gewricht van uw duim is verrekt of gedeeltelijk gescheurd. Meestal ontstaat dit wanneer u met uw duim bent blijven hangen (zie afbeelding) of omdat uw duim plotseling met kracht verrekt is. Daardoor is het gewricht pijnlijk, verdikt en minder stabiel. We noemen dit een ski duim. In dit geval hoeft hieraan niet geopereerd te worden en zal dit met rust en de juiste oefeningen moeten genezen.



Afbeelding 1

Handtherapie

Binnen de handtherapeutische behandeling zullen de onderstaande punten aan bod komen:

- Informatie en uitleg over de aandoening
- Beschermen van de duim in een spalk voor een periode van ca. 4 – 6 weken, evt. tape
- Onderhouden/herstellen van de beweeglijkheid van o.a. pezen, gewrichten en banden
- Opbouwen van spierkracht en stabiliteit
- 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

De spalk wordt gedurende een periode van 4 weken continu gedragen (zie afbeeldingen) tenzij de verwijzer anders aangeeft. Doel van de spalk is het voorkomen van rek op het bandje.

De handtherapeut overlegt met u wanneer de spalk afgebouwd mag worden. Vaak is dat na ongeveer 4 weken. Na 6 weken is de spalk meestal volledig afgebouwd. Met de spalk om mag u uw dagelijkse activiteiten uitvoeren binnen de grenzen van de pijn.



Oefeningen

Na de periode waarbij u de spalk continu om had, mag gestart worden met oefenen. Eerst zal de spalk alleen af zijn tijdens het oefenen. Gedurende het vorderen van de behandeling, zullen de

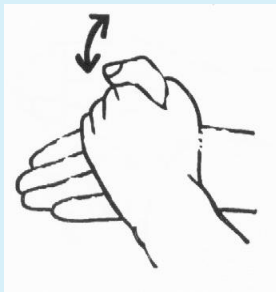


oefeningen gericht op beweeglijkheid, stabiliteit en kracht worden opgebouwd en de spalk verder afgebouwd. Het advies is 5x per dag te oefenen.

Algemene oefeningen en aandachtspunten:

- Houd schouder, elleboog en pols goed soepel door de gewrichten ontspannen in verschillende richtingen te bewegen.
- Oefen in een rustig tempo. Oefeningen mogen gevoelig zijn maar niet pijnlijk (pijn na het oefenen 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.

Oefeningen vanaf 4 / 6 weken



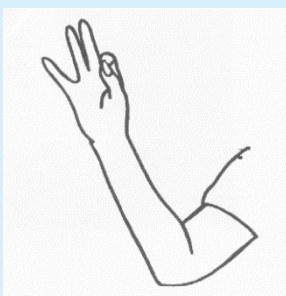
Steun uw duim onder het topje
Buig het topje, houd 2 tellen vast en strek het weer
Help zo nodig de beweging met de andere hand



Steun uw duim onder het middelste gewricht
Buig het middelste gewricht maximaal, houd 2 tellen vast
En strek de duim weer



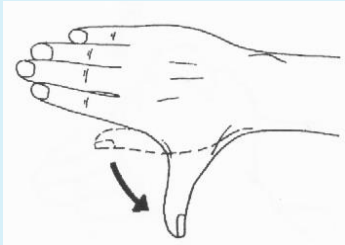
Maak een grote cirkel met uw duim
Rechtsom en linksom



Plaats uw duim om de beurt tegenover iedere vingertop
Oefen het oppakken van kleine voorwerpen



Oefeningen vanaf 8 weken



Plaats uw handpalm op de tafel. Beweeg uw duim over tafel. Weg van de wijsvinger. En sluit de duim weer.



Krachtopbouw m.b.v. putty oefeningen

Belasting

Met de spalk om mag u uw dagelijkse activiteiten uitvoeren binnen de pijngrens. Tijdens de afbouwfase mag u lichte activiteiten zonder spalk doen, zoals zelfverzorging en licht (huishoudelijk) werk. Teveel rek op het gescheurde / verrekte bandje moet worden vermeden. Dit gebeurt bij verspreiden van de duim, bijvoorbeeld door een glas te omvatten en het leveren van kracht vanuit de duim.

In principe mag u uw duim na 8 weken weer volledig belasten. Wanneer u fysiek zwaar werk heeft of u uw duim tijdens uw hobby's en/of sport intensief belast is het soms raadzaam om deze activiteiten pas in een latere fase te hervatten of hierbij nog een beschermende spalk of brace te dragen of de duim te tappen. Uw therapeut zal hier samen met u een plan voor opstellen.

Wat te doen bij complicaties?

Bij problemen die samenhangen met de handtherapeutische behandeling, zoals bijvoorbeeld en verminderd gevoel en/of tintelingen en drukplekken van de spalk, adviseren wij u contact op te nemen met het HPC (voor dringende problemen is het HPC ook buiten kantooruren bereikbaar).