

Patiënteninformatie
Skiduim operatief



Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



Informatie over aandoening

Een van de bandjes rondom het middengewricht van uw duim is gedeeltelijk of geheel afgescheurd. Om de functie en vooral stabiliteit van uw duim te herstellen, was een operatie noodzakelijk. Tijdens de operatie heeft de handchirurg het bandje vastgezet en om dit goed te laten genezen heeft u een (gips)spalk gekregen. U bent verwezen naar het Hand & Pols Centrum om het verdere herstel te begeleiden.

Na de operatie

Wij adviseren u om de eerste 2 weken de arm/hand regelmatig hoog te houden 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 contact op te nemen met uw operateur. Buiten kantoor tijden kunt u bellen met de huisartsenpost of de (dienstdoende) arts in het ziekenhuis.

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

Handtherapie

Aandachtspunten in de behandeling zullen zijn:

- Beschermen van de duim in een spalk voor een periode van ca. 4 – 6 weken
- Aandacht voor de wondgenezing en het litteken
- Verminderen van oedeem
- Herstellen van de beweeglijkheid
- 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

In sommige gevallen heeft u al een afneembare gipsspalk gekregen (afbeelding 1). In andere gevallen wordt de gipsspalk vervangen voor een afneembare spalk (afbeelding 2 of 3).

De spalk wordt continu gedragen. Rek op het bandje moet worden voorkomen. De handtherapeut overlegt met u wanneer de spalk af mag. 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 doen.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3



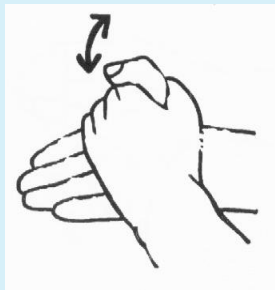
Oefeningen

Het advies is 5x per dag te oefenen, uw therapeut zal dit met u bespreken. De eerste weken wordt de spalk gedragen tussen de oefenmomenten.

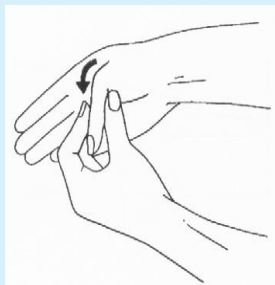
Algemene oefeningen en aandachtspunten:

- 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 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



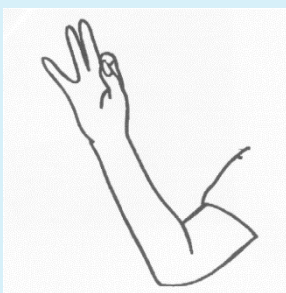
Steun uw duim onder het topje
Buig het topje, houd 2 tellen vast en strek het weer
Help zo nodig de beweging met de andere hand



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



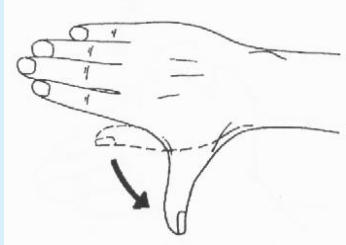
Maak een grote cirkel met uw duim
Rechtsom en linksom



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



Oefeningen vanaf 6-8 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.