



Revalidatie na ganglion operatie

Algemeen

- Start behandeling bij het HPC: 3-5 dagen na de operatie.
- Wondzorg gebeurt in het HPC (10-14 dagen na de operatie worden de hechtingen verwijderd)
- Hooghouden van de hand: we adviseren u om de eerste 2 weken buitenshuis een sling te dragen en binnenshuis de arm regelmatig op bijvoorbeeld een kussen of bankleuning te leggen. Zo nodig worden er aanvullende oedeemmaatregelen toegepast, zoals zelfmanagement technieken, medical taping en coban. Wanneer daar aanleiding toe is kan verwijzing naar een oedeemtherapeut worden overwogen.

Doel nabehandeling

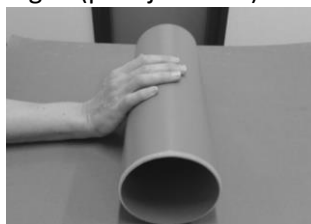
- Rek op het kapsel ter hoogte van het verwijderde ganglion vermijden
- Behouden van de mobiliteit van de vingers
- Optimale wondgenezing

Spalktherapie

- De spalk wordt drie weken continue (24u/24u) gedragen, deze mag enkel af bij oefenen (dus ook tijdens het douchen aan).
- Vanaf 3 weken wordt de spalk geleidelijk afgebouwd; eerst alleen in rust en tijdens lichte activiteiten (waarbij geen kracht gezet wordt). Daarna mag u de spalk geleidelijk ook afbouwen bij wat zwaardere activiteiten.
- De spalk wordt drie tot zes weken 's nachts gedragen (o.a. afhankelijk van slaaphouding). Daarna mag dit ook afgebouwd worden.

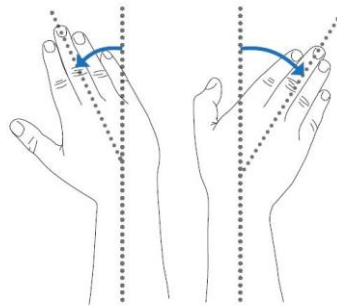
Oefentherapie (+/- 5 a 6x per dag)

- *Algemeen*
 1. Hou rekening met uw pijngrens, ga er niet overheen
 2. Hou ook rekening met de rekgrens, ga hier ook niet overheen
- *Pols oefeningen*
 1. Pols naar achter en naar voor
10x heen en terug
NB: Bij een operatie aan de palmzijde (bijvoorbeeld bij een ganglion vanuit de peesschede van de buigpees van de pols) de pols niet te ver achterover bewegen (plaatje links). Bij een operatie aan de rugzijde de pols juist niet te ver voorover bewegen (plaatje rechts)

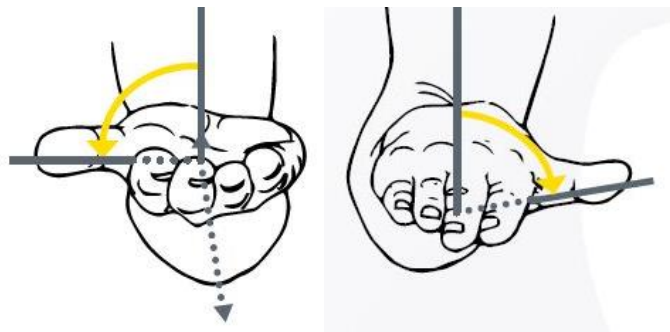




2. Ruitenwischer (pols naar de pink kant en naar de duim kant bewegen)
10x heen en terug



3. Open draaien en dicht draaien (10x)



- Vingeroefeningen (10x herhalen)

