

# Plastische Chirurgie

## Oefeninstructies na buigpeesletsel

U bent geopereerd aan buigpeesletsel aan uw hand. Deze folder geeft u informatie over het verloop van de revalidatieperiode en de oefeningen. Om het genezingsproces na een buigpeesletsel goed te kunnen begrijpen is enige kennis van de anatomie van de hand noodzakelijk.

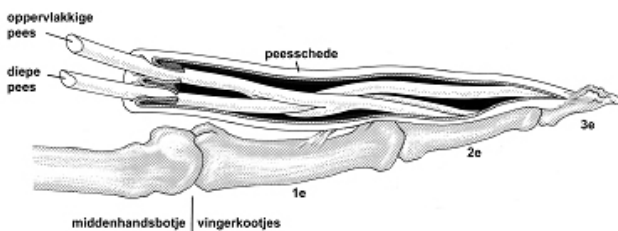


Fig. 1

Elke vinger heeft twee buigpezen: een oppervlakkige en een diepe buigpees. Beide pezen worden in de vinger omgeven door een buigpeeskoker (buigpeesschede). Om de vinger goed te kunnen buigen moeten beide pezen gemakkelijk ten opzichte van elkaar kunnen bewegen en ongehinderd door de buigpeeskoker glijden.

Bij een operatie ten gevolge van buigpeesletsel ontstaat er altijd in meerdere of mindere mate littekenweefsel. Juist de vorming van dit littekenweefsel kan problemen veroorzaken. Indien er teveel ontstaat, kunnen de pezen onvoldoende ten opzichte van elkaar of ten opzichte van de buigpeeskoker glijden. De vinger kan dan niet meer volledig gebogen en/ of gestrekt worden.

Nabehandeling geschiedt met behulp van een zogenaamde dynamische spalk (Kleinertspalk).

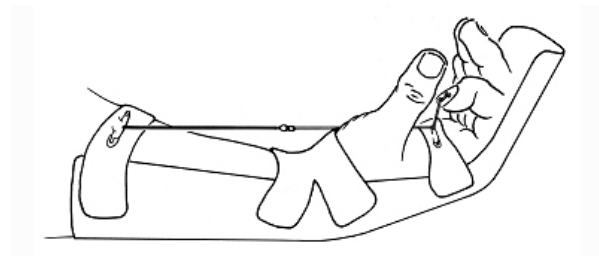


Fig. 2

In de spalk wordt de vinger gebogen door het trekken van een touwtje/elastiekje dat aan de nagel vastzit. Dit is nodig omdat u de vinger **niet zelf mag buigen**. De gehechte pees kan dan scheuren. U mag de vinger **wel zelf strekken** in de spalk. Het is zelfs zeer belangrijk dat u de vinger volledig strekt. Op deze wijze is het mogelijk de gehechte pees te laten bewegen zonder dat er te veel kracht op de peesnaad komt te staan. Als u de pees laat bewegen (glijden) voorkomt u zoveel mogelijk verklevingen. Door het uitvoeren van het oefenprogramma, zoals in deze folder staat, kunt u het genezingsproces gunstig beïnvloeden. Wij adviseren u dan ook dit oefenprogramma zeer zorgvuldig te volgen.

### Revalidatie

De gehele revalidatie duurt ongeveer 12 weken en is verdeeld over vier perioden. In elke periode vragen wij u, onder begeleiding van de handfysiotherapeut, verschillende oefeningen te doen.

### Eerste periode: 0-3 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u een tijdelijke gipsspalk, waarmee u direct moet gaan oefenen om het optreden van verklevingen te voorkomen. U krijgt actieve oefeningen voor schouder- en ellebooggewricht. Bij uw eerste poliklinische afspraak maakt de gipsverbandmeester de definitieve spalk.

Beide spalken draagt u dag en nacht. Na twee weken worden op de polikliniek de hechtingen verwijderd. Wanneer de wond goed genezen is, kunt een dag later beginnen met littekenmassage.

### Tweede periode: 3-6 weken

De plastisch chirurg beslist wanneer de spalk af mag. Hiervoor in de plaats krijgt u een polsbandje. Dit is meestal 4 – 6 weken na de operatie. Als de spalk verwijderd is, mag u beginnen met het zelfstandig buigen van de vinger. De gehechte pees is nog zwak. Daarom mag u nog geen kracht uitoefenen. U herhaalt de oefeningen uit de eerste periode en u gaat actief de pols oefenen. Ook gaat u door met littekenmassage.

### Derde periode: 6-8 weken

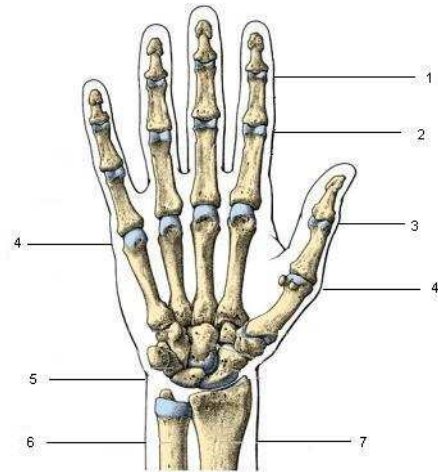
De hand mag gebruikt worden bij lichte dagelijkse activiteiten, zoals grijpen en loslaten. Langdurige aanspanning mag, maar geen plotselinge krachtsinspanning. Oefenfrequentie: 5x per dag, iedere oefening 10x herhalen.

### Vierde periode: 8-12 weken

In deze periode wordt de nadruk gelegd op spierversterking. De terugkeer naar uw normale dagelijkse activiteiten/ werk wordt voorbereid.

## Anatomie van de hand- en vingergewrichten

✂



- 1: DIP= Distale interphalanx (buitenste vingergewricht).
- 2: PIP= Proximale interphalanx (binnenste vingergewricht).
- 3: IP= interphalanx.
- 4: MCP= Metacarpophalanx knokkelgewricht).
- 5: Polsgewricht.
- 6: Ulna (=Ellepijp).
- 7: Radius (=Spaaakbeen).

Fig. 3

## Oefeninstructies na buigpeesletsel

### Eerste periode; 0-3 weken na de operatie

#### Aandachtspunten in de eerste periode:

Het is van belang dat de hand/pols niet dik wordt. Om dit te voorkomen moet u bij het staan en lopen de arm niet laten hangen, maar zoveel mogelijk hoog houden (boven het hart), ook 's nachts de hand/onderarm hoog op twee kussens leggen.

U mag de spalk niet afdoen en u moet proberen het verband zo veel mogelijk droog en schoon te houden.

De elleboog en schouder moet u regelmatig bewegen om stijfheid te voorkomen.

Het is aan te raden het littekengebied met crème te masseren als de hechtingen verwijderd zijn en de wond is genezen is.

**De geopereerde hand mag u niet gebruiken tijdens dagelijkse activiteiten. Autorijden, motorrijden, fietsen en sporten is niet toegestaan.**

Oefenfrequentie: elk uur (overdag)  
iedere oefening 10x herhalen

#### Actief oefenen; dat wil zeggen dat u met de geopereerde hand de oefeningen uitvoert.

Uitgangshouding: Ontspannen houding van de hand, waarbij de vinger(s) door het touwtje gebogen wordt.

1: Streck de vingers volledig en zorg dat de nagels tegen de spalk aankomen (Fig. 4). Indien de spanning de strekking van de vinger belemmert, mag met de andere hand de spanning van het elastiek verminderd worden. Houd deze stand vijf tellen vast.

Ontspan de vingers; Het elastiek buigt de vingers vanzelf terug (Fig. 5).

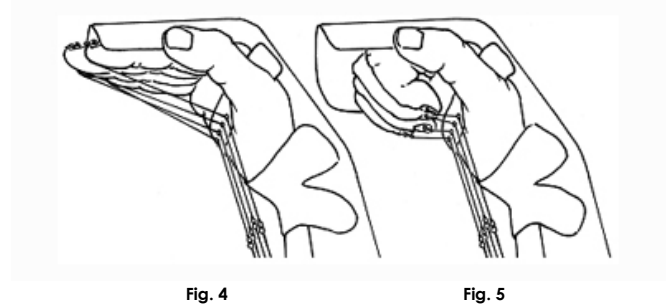


Fig. 4

Fig. 5

#### Passief oefenen; dat wil zeggen dat u met uw gezonde hand de geopereerde hand beweegt.

2: Buig met behulp van de gezonde hand alle drie de vingergewrichten van de geopereerde vinger en houdt het vijf tellen vast in gebogen stand.

(Fig. 6)

Strek nu het eind- en middengewricht met de goede hand zo recht mogelijk. Houdt daarbij het knokkelgewricht (MCP) in gebogen stand. Houdt deze gestrekte positie vijf tellen vast.

(Fig. 7)

Ontspan de vinger; het touwtje buigt de vinger vanzelf terug.

Doe dit ook met de overige vingers van deze hand.

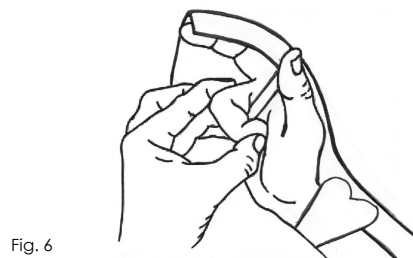


Fig. 6

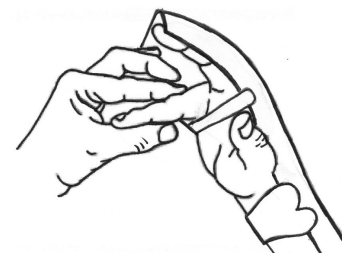


Fig. 7

## Oefeninstructies na buigpeesletsel

### **Tweede periode; 3-6 weken na de operatie**

#### **Aandachtspunten in de tweede periode:**

Wanneer uw hand rood of dik wordt dan wel gaat zweten, moet u de hand hoog houden (op een kussen of in een mitella). U mag het polsbandje niet verwijderen.

**De geopereerde hand mag u niet gebruiken tijdens dagelijkse activiteiten. Autorijden, motorrijden, fietsen en sporten is niet toegestaan.**

De oefeningen uit de eerste periode blijft u dagelijks herhalen, evenals de littekenmassage.

Oefenfrequentie: 5x per dag  
iedere oefening 10x herhalen

#### **Actief oefenen; dat wil zeggen dat u met de geopereerde hand de oefeningen uitvoert.**

1: Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig zover mogelijk naar achteren; de vingers blijven daarbij ontspannen in licht gebogen stand (Fig. 8).

Houd de pols twee tellen in deze stand vast.



Fig. 8

2: Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand.

Houd de pols twee tellen in deze stand.

3: Leg de hand plat op de tafel, zodat het gehele polsgewricht en onderarm plat op de tafel rust. Maak een zwaaibeweging richting duim en pink.

#### **Passief oefenen; dat wil zeggen dat u met uw gezonde hand de geopereerde hand beweegt.**

4: Houd met de gezonde hand het knokkelgewricht (MCP) zo ver mogelijk gebogen.

Buig rustig de vingers zover mogelijk. Strek deze vervolgens. Streef ernaar dat u zover mogelijk strekt. Dit zal niet meteen lukken. Houd deze stand vijf tellen vast. (Fig. 9)



Fig. 9

5: Houd met de gezonde hand het polsgewricht en onderarm in een rechte lijn. Buig de vingers tot een vuist (duim eruit laten). Strek deze vervolgens. Streef ernaar dat u zover mogelijk strekt. Dit zal niet meteen lukken. Houd deze stand vijf tellen vast. (Fig.10)

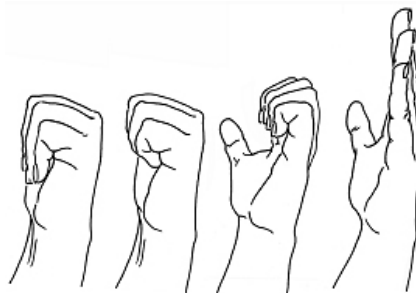


Fig. 10

## Oefeninstructies na buigpeesletsel

### Derde periode; 6-8 weken na de operatie

#### Aandachtspunten in de derde periode:

U mag geleidelijk aan de hand meer gebruiken. Let erop dat u de hand niet te veel of te zwaar belast. Verminder uw activiteiten als uw hand gaat zweten, dik of rood wordt.

Overleg dan met uw therapeut.

Langzaam kunt u weer beginnen met uw normale dagelijkse activiteiten.

De oefeningen uit de eerste en tweede periode blijft u dagelijks herhalen, evenals de littekenmassage.

Oefenfrequentie: 5x per dag  
iedere oefening 10x herhalen

#### Passief oefenen; dat wil zeggen dat u met uw gezonde hand de geopereerde hand beweegt.

1: Houd met de gezonde hand het binnenste kootje van de geopereerde vinger vast. Buig nu het binnenste gewrichtje (PIP) zover mogelijk. Houd dit vijf tellen vast. Strek de vinger en houd dit vijf tellen vast. (Fig.11)



Fig. 11

2: Houd met de gezonde hand het middelste kootje van de geopereerde vinger vast. Buig nu het buitenste gewrichtje (DIP) zover mogelijk. Houd dit vijf tellen vast. Strek de vinger en houd dit vijf tellen vast. (Fig.12)



Fig. 12

3: Leg de hand met de handrug op tafel. Houd de niet geopereerde vingers gestrekt vast. Buig nu de geopereerde vinger zover mogelijk in het **binnenste** gewricht (PIP). Houd het knokkelgewricht gestrekt op tafel en houd vijf tellen vast. Ontspan de vinger weer. (Fig.13)



Fig. 13

4: Leg de hand met de handrug op tafel. Houd de niet geopereerde vingers gestrekt vast. Buig nu de geopereerde vinger zover mogelijk in het **buitenste** gewricht (DIP). Houd het knokkelgewricht en het binnenste gewricht gestrekt op tafel en houd vijf tellen vast. Ontspan de vinger weer. (Fig.14)



Fig. 14

**Actief oefenen; dat wil zeggen dat u met de geopereerde hand de oefeningen uitvoert.**

5: Neem met de geopereerde hand opeenvolgend de onderstaande posities aan en ook in omgekeerde volgorde. Eindig met de hand weer helemaal recht. Doe nogmaals hetzelfde, maar maak de hand na elke positie weer recht. (Fig 15)

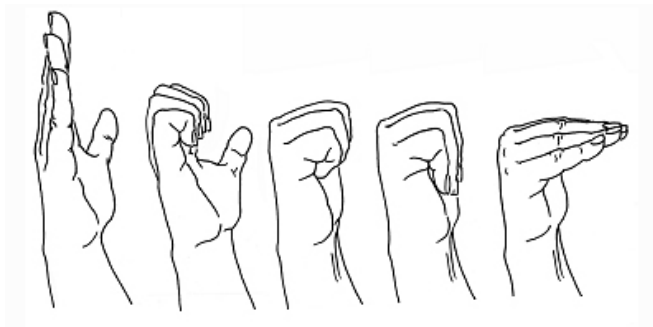


Fig. 15

6: Rol een stokje door de handpalm.  
7: Rol twee kleine balletjes door de handpalm.

## Oefeninstructies na buigpeesletsel

### Vierde periode; 8-12 weken na de operatie

#### Aandachtspunten in de derde periode:

In deze periode is de aandacht erop gericht het krachtsverlies weer volledig te herstellen. U mag de hand geleidelijk aan meer gaan gebruiken en al uw normale werkzaamheden proberen te hervatten.

De oefeningen uit de voorgaande perioden blijft u dagelijks herhalen in overleg met uw fysiotherapeut, evenals de littekenmassage.

Oefenfrequentie: 5x per dag  
iedere oefening 10x herhalen

#### Actief oefenen; dat wil zeggen dat u met de geopereerde hand de oefeningen uitvoert. 1:

Knijp in een schuimrubber balletje (stressballetje) of klei om de kracht te verbeteren.

(Fig. 16)

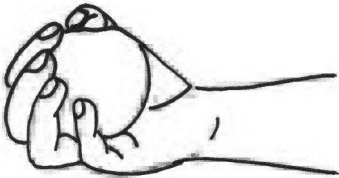
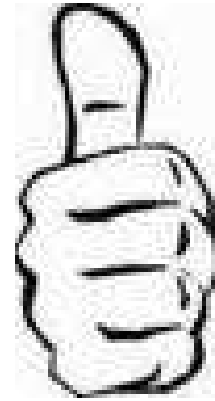


Fig. 16

2: Gebruik bewust uw geopereerde hand bij uw dagelijkse bezigheden.  
Eventuele problemen kunt u bespreken met uw handfysiotherapeut.



#### Vragen

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. U kunt deze stellen aan de verpleegkundige van de polikliniek Chirurgie, tel.: (0182) 50 50 50, toestel 4021.

#### Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).  
U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

#### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
april 2013  
04.04.119