

Plastische Chirurgie

Oefeningen na operatie voor de ziekte van Dupuytren

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over de oefeningen die u kunt gaan doen na een operatie voor de ziekte van Dupuytren. De hand kan in de week na de operatie, nadat het verband is verwijderd, tijdelijk pijnlijk en stijf aanvoelen. Het is belangrijk om te proberen de hand weer zo normaal mogelijk te gaan gebruiken. Het oefenprogramma hieronder kan u hierbij helpen.

Doel

Het doel van de oefeningen is het verminderen van klachten van pijn en stijfheid van uw hand. Met het oefenen brengt u de pezen en gewrichten in beweging. Dit verbetert de functie van de hand.

Oefenprogramma

Het is belangrijk om te oefenen binnen de pijngrens. Voor alle oefeningen geldt een rustige opbouw. Doe niet te veel tegelijk. Het is raadzaam de oefeningen vaker op een dag te herhalen en dit goed over de dag te verdelen. Bijvoorbeeld elk uur 2 minuten, later bijvoorbeeld 5 keer per dag 5 minuten. Bij iedere oefening kunt u de geopereerde hand ondersteunen met uw andere hand.

Het programma bestaat uit 7 oefeningen, deze vindt u op de achterkant van deze folder.

Controle

Een week na de operatie komt u terug op de polikliniek voor een verbandwissel. Twee weken na de operatie komt u terug op de polikliniek voor controle. Dan wordt de wondgenezing gecontroleerd en de hechtingen verwijderd. U krijgt hiervoor een afspraak mee. Soms is een aanvullende

behandeling nodig met een tijdelijke nachtsplank, om de vingers zo recht mogelijk te krijgen. Ook kan het nodig zijn dat u onder begeleiding van een handtherapeut oefent.

Vragen

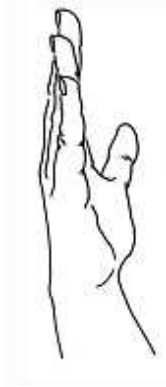
Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. U kunt deze stellen aan de verpleegkundige van de polikliniek Chirurgie, tel.: (0182) 50 50 50, toestel 4021.

Tot slot

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

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
april 2013
04.04.128



1. Streck uw vingers volledig



2. Maak een 'dakje' Let op dat u uw pols recht houdt en uw vingers gestrekt. Buig uw gestrekte vingers ter plaatse van de overgang handpalm/vingers. Houd deze eindstand 5 seconden vast.



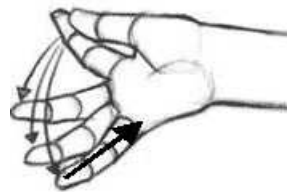
3. Buig de laatste twee (bovenste) gewrichten van uw vingers. Laat uw duim hier buiten. Als u deze oefening met behulp van de andere hand doet, houdt u de eindstand 5 seconden vast. Indien u de oefening doet zonder hulp van de andere hand, houdt u dan de eindstand tot een maximum van 3 seconden vol.



4. Maak een volledige vuist, buig hierbij alle gewrichten van uw vingers. Uw duim blijft buiten de vuist.



5. Maak een vuist waarbij u de bovenste gewrichten gestrekt houdt. Uw duim blijft buiten de vuist. Als u deze oefening met behulp van de andere hand doet, houdt u de eindstand 5 seconden vast. Indien u de oefening doet zonder hulp van de andere hand, houdt u dan de eindstand zo lang mogelijk vol tot een maximum van 20 seconden.



6. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijdt dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden.

7. Soepel bewegen. Hierbij is het de bedoeling dat u de hand soepel beweegt en de vingers laat glijden van rechte vuist (als in oefening 5) naar volle vuist (als in oefening 4), naar hoek vuist (als in oefening 3) en naar gestrekte hand (als in oefening 1)