

Leefregels na hand- en polsletsel

Uw plastisch chirurg heeft u deze folder gegeven voor leefregels en adviezen na hand- en/of polsletsel.

Na de ingreep

Door de hand hoog te houden en door spieren te gebruiken kunt u pijn en zwelling voorkomen. Pijn en zwelling belemmeren de genezing en maken dat de hand en/of pols sneller stijf wordt. Het bloed en het lymfevocht terug lopen daardoor beter af waardoor stuwing in de hand wordt voorkomen. Zolang u kloppende pijn heeft, adviseren wij u de hand hoog te houden. Dit hoeft niet per se met een sling of draagdoek, u kunt de hand gewoon zelf hoog houden.

Algemeen advies is om dagelijks de schouder, elleboog en alle niet aangedane vingers **vijf keer per uur** te oefenen, tenzij u andere instructies heeft gekregen.

De spieractiviteit zorgt ervoor dat het vocht, de lymfe en het bloed terug wordt gepompt uit de arm.

Hand/pols hoog houden



Als u loopt of staat ondersteun dan de elleboog zo dat de hand gemakkelijk boven het niveau van het hart gehouden wordt.



Als u in de stoel zit of aan tafel, leg dan een boek of een kussen onder de elleboog zodat de hand gemakkelijk boven het niveau van het hart wordt gehouden.

Houd de hand ook 's nachts omhoog door 'm op 2 kussens te leggen.



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

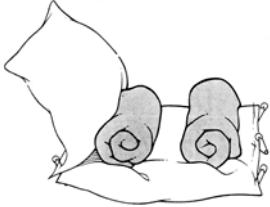
 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Tip voor 's nachts:



Douchen



Om het verband tijdens het douchen droog te houden kunt u een plastic zak over de hand doen. Wel omhoog houden.

Wat vooral niet doen

Bij kloppende pijn moet de hand weer meteen omhoog!

