

# Postoperatieve adviezen na een poliklinische handchirurgische ingreep

U heeft een poliklinische handchirurgische ingreep ondergaan. Uw plastisch chirurg heeft een aantal adviezen voor u die we in deze folder toelichten.

## Hand hoog houden

Door de hand hoog te houden en door uw spieren te gebruiken, kunt u pijn, zwelling en stijfheid van hand en pols voorkomen. Zolang u kloppende pijn heeft, adviseren wij u de hand hoog te houden, ook 's nachts. U kunt de hand het beste zelf hoog houden of er een extra kussen onder leggen. Wij adviseren u geen mitella of sling te gebruiken omdat dit klachten aan nek, schouder en elleboog kan geven.

## Bewegen en oefenen

Oefen dagelijks alle vingers zo'n vijf keer per uur. Op de volgende pagina staan voorbeeld oefeningen. U kunt al in het verband beginnen met oefenen. Vergeet niet ook uw elleboog en schouder te bewegen.

U mag - in elk geval zolang u hechtingen heeft - niet zwaar tillen, geen zwaar huishoudelijk werk doen en niet autorijden of fietsen. Oefen dus met name op soepelheid en niet op kracht.

## Drukverband

U mag het drukverband twee tot drie dagen na de operatie zelf verwijderen. Tot die tijd moet het verband droog blijven.

Nadat u het verband verwijderd heeft, mag de wond (bijvoorbeeld onder de douche) nat worden. Weken, zoals in bad, in afwaswater of in het zwembad, mag echter nog niet.

U kunt de wond - als u dit prettig vindt - verbinden met een gewone pleister.

## Polikliniekcontrole

Wondcontrole vindt over ongeveer twee weken plaats. Indien nodig, verwijderen we dan ook de hechtingen.

Neem eerder contact op bij onhoudbare pijn of bij tekenen van infectie, zoals een rode, warme, dikke én pijnlijke wond of bij uitvloed van pus.

## Pijnstilling

Als u pijn heeft, is ons advies te beginnen met paracetamol: u mag 4x per dag 2 tabletten van 500 mg nemen.

Helpt dit onvoldoende, dan kunt u hiernaast 3 tot 4x per dag 400 mg ibuprofen nemen. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist.

U kunt bij uw eigen apotheek navragen of ibuprofen in combinatie met uw eigen medicijnen gebruikt mag worden en of u hierbij een maagbeschermer nodig heeft.

## Contact

Bij vragen of problemen kunt u tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur) contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie via telefoonnummer:

**088 708 52 45**

Bij complicaties kunt u buiten kantooruren bellen met ZGT (**088 708 78 78**) en u laten doorverbinden met de spoedeisende hulp.

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)



### Hoekvuist / Dakje

Maak van uw vingers een dakje en strek vervolgens de vingers weer.



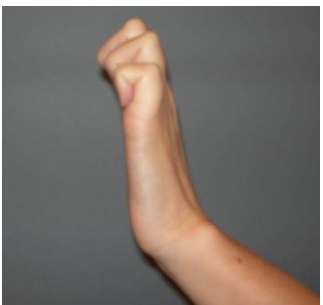
### Platte vuist

Maak een vuist waarbij het laatste vingerkootje gestrekt blijft en strek vervolgens de vingers weer.



### Volle vuist

Maak een vuist waarbij u alle vingers zoveel mogelijk buigt en strek vervolgens de vingers weer.



### Kattenkluw

Maak een haakvuist waarbij u de laatste twee kootjes zover mogelijk buigt en strek vervolgens de vingers weer.