

Adviezen voor polsspalk

Uw reumatoloog heeft u geadviseerd een polsspalk te dragen. Het doel van een polsspalk is het beperken van de bewegingsmogelijkheid van de pols. Tevens geeft de spalk uitwendige steun. Hierdoor zal de pijn veroorzaakt door een gewrichts- of peesontsteking of door schade aan het gewricht afnemen. Het is van belang dat u de polsspalk volgens het voorschrift van uw arts gebruikt.

Doel polsspalk

- o pijnvermindering
- o vermindering zwelling/ontstekingsactiviteit
- o ondersteuning bij krachtsverlies
- o vergroten stabiliteit pols
- o bestrijden klachten carpaal tunnel syndroom
- o bestrijden klachten CMC 1 gewricht (polsspalk met duimondersteuning)
- o gewrichtsbescherming/voorkomen van overbelasting
- o verbetering functioneren tijdens dagelijkse activiteiten

Instructie voor dragen polsspalk

- o Dragen tijdens activiteiten bv. stofzuigen, strijken

Denk hierbij aan activiteiten die pijn in uw pols veroorzaken of waarna de pijn ontstaat. Vaak zijn dit de activiteiten waarbij u de hand/ pols gebruikt om kracht te zetten zoals bij het stevig pakken of vasthouden van een voorwerp. Het is belangrijk dat u de polsspalk niet draagt in rust zoals 's nachts, bij t.v. kijken of wandelen. Bij langdurig dragen van de spalk kan de beweeglijkheid van de pols afnemen. Om deze reden is het goed om oefeningen te doen wanneer u de spalk niet om heeft.

- o Tijdens rust / 's nachts

De spalk is hierbij voorgeschreven bv. vanwege een actieve ontsteking in het gewricht en/of bij overbelasting van de pezen.

Doel is door de beperking van beweging en de uitwendige steun door de spalk, dat de pijn afneemt. Draag de spalk alleen als u pijn in de pols heeft. Dit kan ook in rust of 's nachts zijn. Het is belangrijk dat u de spalk meerdere keren per dag afdoet en de pols beweegt om oefeningen te doen. Dit vermindert de kans op verstijving van het gewricht.

- o Dragen i.v.m. carpaal tunnel syndroom

Algemene advies is in deze situatie de spalk 's nachts te dragen. Reden hiervoor is dat dit kan helpen voorkomen dat er een zenuw knel komt te zitten. De spalk geeft rust van de carpale tunnel waardoor verschijnselen van tintelingen verminderen, kunnen verdwijnen.

U draagt de spalk in principe tijdelijk. Hoe lang u de spalk draagt is afhankelijk van uw klachten. Uw reumatoloog vertelt u hoe lang u de spalk kan dragen.

Hygiëne

De spalk kan gewassen worden. De balein dan voor het wassen verwijderen. (zie beschrijving bij de spalk)

Polsspalk in het verkeer

De spalk kan gebruikt worden in het verkeer bij fietsen en autorijden, mits u goede grip op het stuur hebt. Indien u de spalk u hindert tijdens het rijden, de spalk dan niet gebruiken.