

Strekpeesletsel vinger zone 3 en 4

Early active nabehandeling door middel van SAM-spalk

Er is bij u een strekpeesletsel in uw vinger geconstateerd, waarvoor u in behandeling bent bij de handtherapeut van ZGT. Het is belangrijk dat u de instructies van de therapeut volgt, zodat de pees kans krijgt om te herstellen of ervoor te zorgen dat de kwetsbare herstellende pees niet beschadigd.

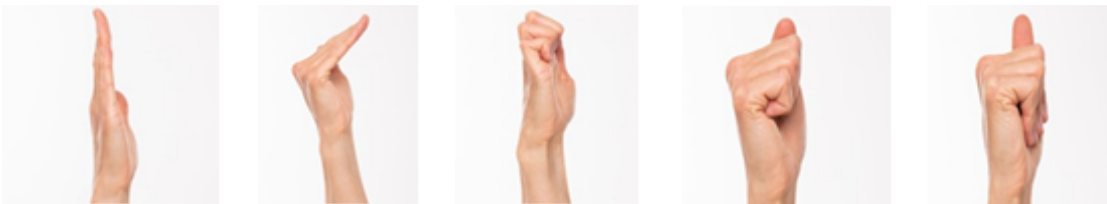
Behandeling zonder operatie

Als er geen operatie is geweest krijgt u bij het eerste bezoek aan de therapeut een vingerspalk om de aangedane vinger. Deze spalk moet u 3 weken 24 uur per dag dragen. Laat de spalk om de vinger zitten. Het is belangrijk dat de vinger niet beweegt. U kunt de hand voorzichtig bewegen tijdens lichte activiteiten.



Foto A

De gewrichten die niet gespalkt zijn kunt u blijven bewegen, zoals op onderstaande foto's. U oefent 3-6 keer per dag, 10 herhalingen. Wanneer de desbetreffende gewrichten weer soepel en goed bewegelijk zijn, mag u deze oefeningen geleidelijk afbouwen.



Behandeling na operatie

Na een operatie krijgt u bij het eerste bezoek aan de therapeut een vingerspalkje (zie foto A) voor 24 uur per dag. Deze mag alleen af als u oefent. Hiervoor krijgt u oefeningen voor de geblesseerde vinger. U mag met behulp van het spalkje op foto B de geblesseerde vinger buigen tot op het spalkje en daarna de vinger weer strekken (foto B). Of doe dezelfde oefening met een koker die u op advies van de therapeut kunt gebruiken (foto C). Belangrijk is dat u het basisgewricht van de vinger (zie pijl foto A) ook in lichte buiging zet. En de pols moet licht gebogen worden ($\pm 30^\circ$) u oefent 6 keer per dag 10 herhalingen.

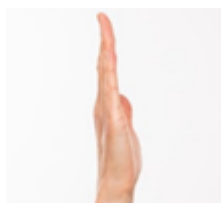


Foto B



Foto C

De overige vingers oefent u ook 3-6 x per dag, 10 herhalingen, zoals zichtbaar op onderstaande foto's. Wanneer de gewrichten weer soepel zijn en goed bewegen, mag u de oefeningen voor de overige vingers geleidelijk afbouwen.



Na 2 weken blijft u de strekspalk (foto A) overdag en 's nachts dragen en krijgt u een tweede oefenspalk (zie foto D).

De oefenspalk (foto B) wordt aangepast aan de toegestane buiging ($\pm 40^\circ$).

Met de oefenspalk (foto B) gaat u starten (of door) met het voorzichtig buigen en strekken van beide vingergewrichten. In plaats van een oefenspalk (foto B) kunt u ook een koker gebruiken die door de therapeut is geadviseerd (foto C). Een spalk (foto D) zorgt ervoor dat u met een gestrekte vinger alleen het eindkootje kunt buigen. U doet beide oefeningen 6 keer per dag, en per keer 10 herhalingen.

Ook nu nog moet u de pols iets voorover houden en de basis van de vinger (zie pijltje foto A) gebogen houden tijdens het oefenen.

Behandeling met of zonder operatie na 3 weken

U blijft/gaat de geblesseerde vinger oefenen met de spalkjes of de koker. U doet de oefening 6x per dag, en per keer 10 herhalingen. 's Nachts en tussen de oefeningen door blijft u de strekspalk dragen.

Wekelijks wordt door de therapeut beoordeeld hoever u mag buigen, als het nodig is, wordt de spalk (foto A) aangepast.

Kunt u de andere vingers beperkt bewegen, blijf deze dan oefenen.



Foto D

Behandeling met of zonder operatie na 6 weken

Na 6 weken mag u de vinger nog verder buigen en mag u de spalk voor overdag geleidelijk afbouwen. De oefenspalk wordt nogmaals aangepast of u krijgt oefeningen met kokers die steeds kleiner zijn. Afhankelijk van de voortgang, doet u de oefening 3-6 x per dag. U blijft de nachtspalk (foto 1) tot 3 maand na het oplopen van het letsel dragen. Daarna beslist de therapeut of de nachtspalk af kan. U mag uw hand geleidelijk bij steeds zwaardere activiteiten gebruiken.

Overige aandachtspunten

- Na 3 weken mag u starten met voorzichtige littekenmassage, de therapeut geeft u hier uitleg over.
- U hebt wekelijks een controle-afspraken bij de handtherapeut, om te beoordelen of het herstel voorspoedig gaat, het oefenschema eventueel aangepast moet worden en er niet te veel zwelling ontstaat.

Afhankelijk van het beloop kan de handtherapeut afwijken van het schema.

Heeft u vragen

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, neemt u dan gerust telefonisch contact op met de afdeling ergotherapie. Tijdens kantooruren bereikbaar op onderstaande telefoonnummers.

- Locatie Almelo: 088 708 32 10.
- Locatie Hengelo: 088 708 52 00.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiënten portaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.