

Strekpeesletsel zone 3 en 4, informatie

Early active nabehandeling door middel van RMF spalk

Er is bij u een strekpeesletsel geconstateerd, waarvoor u in behandeling bent bij de handtherapeut van ZGT. Het is belangrijk dat u de instructies van de therapeut opvolgt. Zo krijgt de pees de kans om te herstellen en voorkomt u dat de kwetsbare herstellende pees niet beschadigd raakt.

Behandeling zonder operatie

U krijgt bij het eerste bezoek aan de therapeut een vingerspalk (foto A) om de aangedane vinger. Deze spalk moet u 2 weken 24 uur per dag dragen. De spalk mag niet af, omdat de vinger niet mag buigen. U kunt de hand voorzichtig gebruiken tijdens lichte activiteiten.

U kunt dit 3-6 keer per dag oefenen. Als er schade aan de banden rond het gewricht is, wordt de volledige vinger gespalkt.



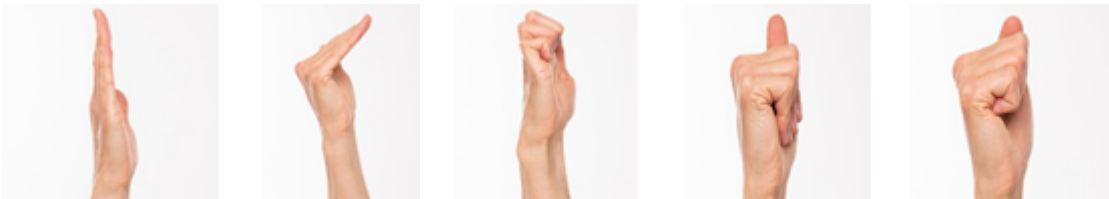
Foto A

Is dit niet het geval, dan mag u het eindkootje voorzichtig buigen tot zo'n $\pm 30^\circ$. U krijgt dan een spalk zoals op foto B.



Foto B

De vingers die niet gespalkt zijn kunt u blijven bewegen, zoals op de volgende 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 2 weken

Na 2 weken blijft u de spalk (A of B) overdag en 's nachts dragen en krijgt u een oefenspalk (foto C).

In deze spalk gaat u starten met het voorzichtig buigen en strekken van beide vingergewrichten. De eerste week mag u 5 keer per dag 10 keer buigen tot de ondersteuning van de spalk (foto's C) (dit is $\pm 40^\circ$).



Foto's C

Behandeling na 4 weken

Vanaf 4 weken gaat u de oefenspalk (foto's C) ook overdag dragen. Daarbij mag de vinger verder buigen, de spalk wordt aangepast.

's Nachts draagt u de nachtspalk (foto A of B).

De hand mag met spalk worden gebruikt voor lichte activiteiten. Omdat u de hand nu gebruikt buigt u de vinger al meerdere keren per dag. Is buigen nog lastig dan kan u naast het inzetten van de hand, de vinger nog 5 keer per dag 10 keer buigen tot de ondersteuning van de spalk.

Behandeling na 6 weken

Na 6 weken mag u de vinger nog verder buigen. Daarvoor wordt de spalk opnieuw aangepast. U blijft de nachtspalk (foto A of B) tot 3 maand na het oplopen van het letsel dragen.

Daarna beslist de therapeut of de nachtspalk af kan. Overdag draagt u de oefenspalk (foto D) continue tot ongeveer een half jaar na oplopen van het letsel. U mag uw hand geleidelijk bij steeds zwaardere activiteiten inzetten.



Foto D

Overige aandachtspunten

- Na 3 weken mag u starten met voorzichtige littekenmassage, de therapeut geeft u hier uitleg over.
- U hebt wekelijks een controle-afspraak 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.