

# buigpeesletsel

## inhoudsopgave

Waarom deze brochure?

Bouw, functie en mogelijke beperkingen 1

Revalidatie

Vijf periodes

Eerste periode

Tweede periode

Derde periode

Vierde periode

Vijfde periode

Vragen

Notities

## waarom deze brochure?

Deze brochure geeft informatie over de revalidatie in het Medisch Centrum Alkmaar na een buigpeesletsel.

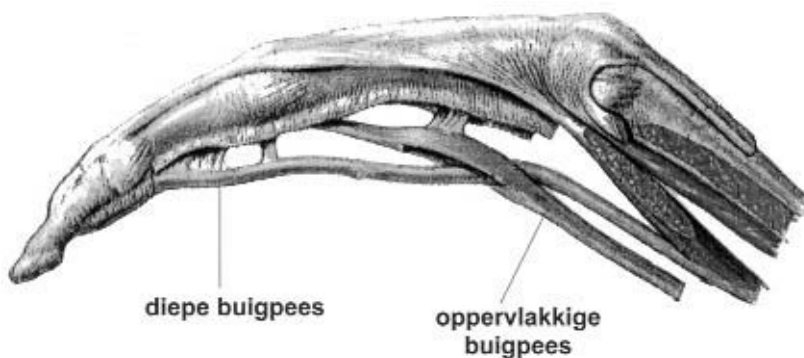
U kunt hierin terugvinden:

- Wat u wel mag doen,
- Wat u niet mag doen,
- Waarom dat zo is,
- Hoe u door ons begeleid wordt.

Het uiteindelijke resultaat van de behandeling hangt namelijk voor een belangrijk deel af van de wijze waarop u de eerste weken na de operatie met de u aangeboden spalk(en) en instructies omgaat.

## bouw, functie en mogelijke beperkingen

Door elke vinger lopen aan de palmzijde van de hand twee (buig)peesen. Een pees loopt oppervlakkig en een pees loopt diep. De oppervlakkige pees buigt het middenkootje en de diepe pees buigt het eindkootje van uw vinger. Afhankelijk van de plaats en ernst van het letsel zijn één of beide pezen beschadigd. Bij een dergelijk letsel is een operatie noodzakelijk. Om de vingers goed te kunnen buigen is het belangrijk dat beide pezen gemakkelijk ten opzichte van elkaar en de omliggende weefsels bewegen.



*Schema van een vinger, waarin de diepe en oppervlakkige buigpees aangegeven worden.*

Bij de genezing van een letsel ontstaat littekenweefsel. De vorming van littekenweefsel is een nuttig proces omdat hierdoor de pees weer kan genezen en de wond zich sluit. Helaas maakt littekenweefsel geen onderscheid tussen de verschillende, ten opzichte van elkaar, bewegende structuren zoals pezen, bot, bloedvaten, zenuwen en huid. De oppervlakkige en/of diepe buigpees kunnen hierdoor vast gaan zitten. Om te voorkomen dat u na de genezing uw vinger niet goed meer kan buigen en/of strekken, is het nodig dat de vinger intensief geoefend wordt. Hierbij moet de pees wel bewogen worden, maar mag hij niet belast worden.

## revalidatie

U wordt door de plastisch chirurg verwezen naar de revalidatie-arts. Deze bespreekt met u de behandelmogelijkheden die de revalidatieafdeling heeft. De revalidatie na een buigpeesletsel wordt in het Medisch Centrum Alkmaar gedaan door ergotherapeuten en fysiotherapeuten. Het doel van de behandeling is het bereiken van een zo groot mogelijk functieherstel.

De gehele revalidatie periode duurt ongeveer drie maanden. Deze drie maanden worden verdeeld in vijf periodes. In elke periode zult u, onder begeleiding van een ergotherapeut en een fysiotherapeut, verschillende instructies moeten opvolgen en oefeningen doen. U kunt erop rekenen dat u twee tot drie keer per week de afdeling revalidatie zult bezoeken.

Wanneer volledig herstel niet haalbaar is, wordt met u gezocht naar een manier om u, met de behaalde mogelijkheden, zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Hierbij kunnen ook andere disciplines van de afdeling revalidatie, zoals een medisch maatschappelijk werker en psycholoog betrokken worden.

De revalidatiearts is verantwoordelijk voor het verloop van de behandeling en heeft hierover regelmatig overleg met de behandelaars. Tijdens de behandelperiode komt u enige keren op het spreekuur. Uiteraard blijft het voor u altijd mogelijk om tussendoor de revalidatiearts te spreken. U kunt hiervoor rechtstreeks een afspraak maken op telefoonnummer 072 548 3290 tussen 8.00 en 12.00 uur en van 12.30 tot 17.00 uur.

## vijf periodes

Bij de revalidatie na een peesletsel onderscheiden we vijf periodes:

- 1e periode: tot 28 dagen na de operatie
- 2e periode: 29 tot 42 dagen na de operatie
- 3e periode: 43 tot 56 dagen na de operatie
- 4e periode: 57 tot 70 dagen na de operatie
- 5e periode: vanaf 70 dagen na de operatie

Gedurende de hele periode kunt u de hand niet gebruiken zoals u gewend bent. Dit betekent in de meeste gevallen dat u uw werk gedurende drie maanden niet kunt doen. Ook in de persoonlijke verzorging en huishoudelijk werk ondervindt u beperkingen.

De ergotherapeut adviseert u over het functioneren met één hand. Indien er problemen zijn met het functioneren in de thuissituatie of rond het hervatten van werk, kan het maatschappelijk werk worden ingeschakeld.

Omdat u niet het volledige gebruik van uw beide handen heeft, mag u geen motorvoertuig besturen. Fietsen raden wij u, zeker de eerste twee maanden, ten zeerste af. Voor het transport naar de afdeling revalidatie komt u in bijna alle gevallen in aanmerking voor taxivervoer.

## eerste periode

Na de operatie wordt een spalk gemaakt door de ergotherapeut. Het is zeer belangrijk om direct volgens de gegeven richtlijnen te beginnen met oefenen. U draagt de spalk 24 uur per dag.

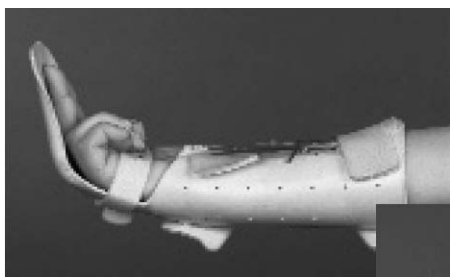
In deze periode mag u de vinger **niet** actief buigen. De operatief herstelde pees wordt door een hecht draad bij elkaar gehouden en kan maar weinig trekkracht weerstaan. Het elastiek wat de vinger met de spalk verbindt buigt de vinger. Door de vinger te strekken beweegt de pees in de vinger zonder dat er grote trekkrachten op de peesnaad ontstaan. De spalk voorkomt dat de vinger te ver gestrekt wordt. Zo is het mogelijk om de gehechte pees onbelast te laten bewegen waardoor bewegingsbeperkingen voorkomen kunnen worden.

Tijdens de eerste periode raden wij u aan om elk uur de vinger minimaal 10 keer volledig te strekken in de spalk. Hechtingen (en eventuele drains) worden ongeveer 14 dagen na de operatie door de plastisch chirurg verwijderd. Instructie ten aanzien van de wondverzorging krijgt u zondig van de behandelend therapeuten en/of plastisch chirurg.

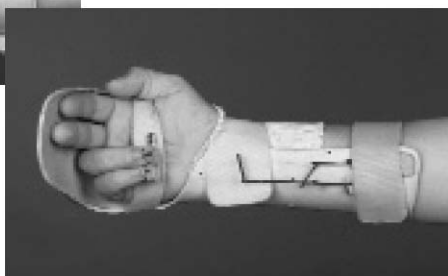
Als uw hand dikker is dan normaal moet u:

- meer rust nemen
- de hand hoog neerleggen of een sling dragen
- rustig, gelijkmatig en op gezette tijden de vingers bewegen.

**Vraag bij een dikke hand advies aan uw fysio/ergotherapeut.**



*De Kleinert-spalk draagt u tot 4 weken na de operatie.*



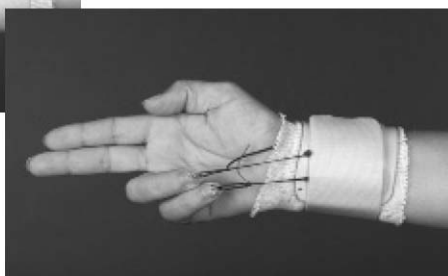
## tweede periode

Na 28 dagen wordt de spalk door de ergotherapeut omgeruild voor een polsbandje. Deze doet hetzelfde als de spalk maar laat veel meer beweging toe in pols en vingers. Onder begeleiding van de fysiotherapeut en de ergotherapeut start u met actief aanspannen van de buigpezen in de meest onbelaste uitgangshouding. De gehechte pees kan nu belast worden maar heeft nog niet zijn oorspronkelijke trekstijfheid. Krachtige en/of snelle buigbewegingen mogen nog niet worden uitgevoerd.

Om het litteken soepel te krijgen kunt u het litteken masseren. Het oefenprogramma voor thuis wordt uitgebreid met actieve oefeningen van de pols. U mag uw hand voor andere activiteiten nog niet inschakelen.



*4 Weken na de operatie krijgt u dit polsbandje.*



## derde periode

Uw polsbandje mag nu af. Het oefenen van verschillende vuistgrepen staat centraal. Geleidelijk aan wordt de belasting verder opgebouwd. Gestart wordt met functietraining door middel van grijpen, loslaten en manipuleren

van lichte voorwerpen.

Activiteiten en oefeningen met weerstand worden in overleg met de fysiotherapeut en de ergotherapeut hervat. De ergotherapeut bespreekt in deze periode met u de mogelijkheid om werk, huishoudelijk werk en persoonlijke verzorging te hervatten. U zult worden geïnstrueerd om de onderstaande vuistgrepen regelmatig en nauwgezet uit te voeren.

**Let op: Activiteiten als het tillen van voorwerpen (boodschappentassen, kratten met levensmiddelen etc.) alsook activiteiten waarbij grote krachten op de pees kunnen komen te staan (stoeien, balspelen) dienen in deze periode vermeden worden.**



*gestrekte hand*



*haakvuist*



*volle vuist*



*lange vuist*

## **vierde periode**

60 Dagen na het hechten van de pees mag u de meeste activiteiten hervatten. Het langzaam opvoeren van de belasting wordt geadviseerd. Onder begeleiding van de ergotherapeut wordt arbeid voor een aantal uren per dag hervat. Dit gebeurt op arbeidstherapeutische basis, in overleg met uw bedrijfsarts.

## **vijfde periode**

Bij optimaal functieherstel wordt de revalidatiebehandeling afgebouwd. Om te voorkomen dat de vinger alsnog stijver wordt, is het van groot belang om gedurende 3 tot 6 maanden de drie vuistgrepen te blijven oefenen. Dit omdat het litteken tot een jaar na de operatie nodig heeft om soepel te worden.

## **vragen**

Indien u naar aanleiding van deze brochure en/of uw behandeling vragen heeft, kunt u hiermee terecht bij uw revalidatiearts, fysiotherapeut of ergotherapeut.

Afdeling revalidatie, telefoon 072 5483286, ma t/m vrijdag 8.00 -12.00 uur en van 12.30 - 16.30 uur.

Poli revalidatie, telefoon 072 5483290, ma t/m vrijdag 9.00 - 12.00 uur en van 14.00 - 17.00 uur.

Wij wensen u veel succes bij uw revalidatie.

## notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Colofon

Redactie            Afdeling revalidatie  
                          Afdeling communicatie  
Vormgeving        Beeldgroep MCA  
Oplage             250 / 2<sup>e</sup> druk / 2005  
                          Marcelis – van der Lee – Adu bv  
Artikelnummer    26617

Medisch Centrum Alkmaar  
Wilhelminalaan 12  
1815 JD Alkmaar  
tel. (072) 548 44 44  
fax (072) 548 20 58  
[www.mca.nl](http://www.mca.nl)