

Strekpeesletsel aan hand en/of pols

Herstel na operatie

U heeft een behandeling gehad vanwege letsel aan één of meerdere strekpezen. In deze folder vindt u informatie over de ingreep en de nabehandeling.

Wat is strekpeesletsel?

Strekpezen noemen we ook wel extensorpezen. Extensorpezen strekken de vingers en de pols. Bij strekpeesletsel zijn één of meerdere pezen in uw hand of pols gescheurd of doorgesneden. Om dit te herstellen bent u geopereerd.

De operatie

Bij de operatie aan strekpeesletsel heeft de chirurg de 2 uiteinden van de kapotte pees aan elkaar gehecht. De chirurg heeft uw huid vervolgens met hechtingen gesloten. Ook heeft u een drukverband om uw hand gekregen.

Nazorg

Na de operatie zit uw hand de eerste dagen in een drukverband. U krijgt een aantal dagen daarna een spalk van gips of kunststof. U krijgt hiervoor een afspraak. Het drukverband en de spalk moeten droog blijven. Tijdens het douchen kunt u een speciale douche zak om de hand doen. De eerste 3 dagen moet u de hand hoog dragen met behulp van een mitella of sling.

Voor een zo goed mogelijk herstel is het belangrijk dat u zich aan de volgende leefregels houdt:

- de eerste paar dagen na de operatie houdt u de hand goed hoog in een mitella of sling
- u doet onder begeleiding van de handtherapeut oefeningen
- u draagt de spalk dag en nacht. U doet de spalk alleen tijdens het oefenen bij de handtherapeut af
- in overleg met de handtherapeut bouwt u het dragen van de spalk af. Dit is meestal na 4 tot 6 weken
- u mag de eerste 4 tot 6 weken niet autorijden en fietsen
- u draagt de spalk na 6 weken alleen nog als u uw hand zwaarder belast, bijvoorbeeld tijdens huishoudelijk werk
- u mag uw hand na 10 weken weer normaal belasten. Denk bijvoorbeeld aan belasting zoals bij sporten

Revalidatie behandeling

U bent door de handchirurg verwezen naar de afdeling revalidatie. De revalidatiearts neemt het behandeltraject met u door. De ergotherapeut en fysiotherapeut voeren de behandeling van uw hand uit. Daarnaast komt u tijdens de behandelperiode een aantal keer op het spreekuur van de revalidatiearts. Samen met de revalidatiearts bespreekt u het verloop van de behandeling.

De behandeling kan tot 3 maanden duren. In het algemeen komt u 1 tot 2 keer per week. Wanneer mogelijk kan de behandeling ook ergens anders plaatsvinden. Dit kunt u met uw revalidatiearts bespreken.

Persoonlijke verzorging en werk tijdens revalidatie

Tijdens de behandelperiode kunt u de geopereerde hand niet gebruiken zoals u gewend bent. Dit kan betekenen dat u uw normale werkzaamheden niet kunt doen, of deze op een aangepast manier moet uitvoeren. Ook in de persoonlijke verzorging en het huishoudelijk werk ondervindt u beperkingen. De ergotherapeut adviseert u over de uitvoering van deze werkzaamheden met één hand. Bij problemen met het functioneren in de thuissituatie of rond het hervatten van werk, kan maatschappelijk werk worden ingeschakeld.

Het advies is om niet te roken of te stoppen met roken. Roken benadeelt het herstelproces.

Niet autorijden en fietsen

Omdat u niet het volledige gebruik van uw beide handen heeft, mag u geen motorvoertuig besturen. Fietsen raden wij u af, zeker de eerste 6 weken.

Pijnstilling

Het kan zijn dat u na de operatie pijn heeft. Heeft u hartklachten, nierfunctiestoornissen, maagklachten en/of gebruikt u bloedverdunnende medicijnen? Dan mag u alleen paracetamol gebruiken. Bespreek dit met uw arts.

Controle

De handchirurg verwijdert na ongeveer 10-14 dagen uw hechtingen. U krijgt hiervoor een afspraak. De chirurg controleert dan ook uw hand. Meestal krijgt u na 6 weken een vervolgspraak met uw handchirurg.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Bij de volgende klachten en complicaties neemt u contact op met het ziekenhuis:

- gevoelsverlies in uw hand de dag na de operatie
- te strak zittend gips
- wondinfectie (roodheid, zwelling, pusvorming, koorts)
- nabloeding
- krachtsverlies in de hand
- pijn

Binnen 24 uur na de operatie neemt u contact op met de afdeling spoedeisende hulp van Noordwest Ziekenhuisgroep:

- locatie Alkmaar: spoedeisende hulp, telefoon 072 – 548 2480
- locatie Den Helder: spoedeisende hulp, telefoon 0223 – 69 6969

Na 24 uur neemt u contact op met de polikliniek, dit kan van maandag tot en met vrijdag, tussen 08:30 en 16:30 uur:

- locatie Alkmaar, polikliniek hand- en polszorg, telefoon 072 – 548 2000

- locatie Den Helder, polikliniek orthopedie, telefoon 0223 – 69 6523

Uw vragen

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Dat kan van maandag tot en met vrijdag, van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar, polikliniek hand- en polszorg, telefoon 072 – 548 2000
- locatie Den Helder, polikliniek orthopedie, telefoon 0223 – 69 6523

Meer informatie

Meer informatie vindt u op:

- www.nwz.nl/handpolszorg
- www.handtherapienoordwest.nl, Netwerk Handtherapie Noord-West