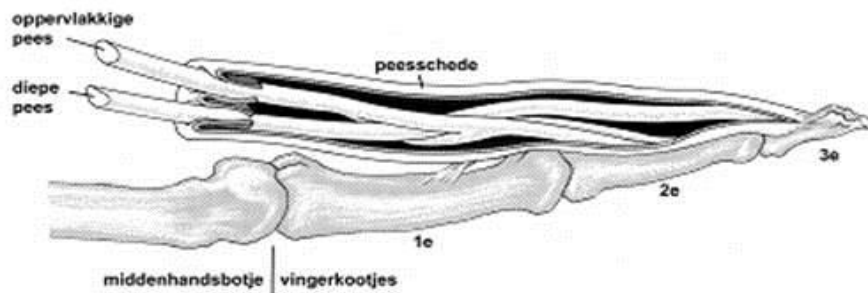


## Handtherapie na buigpeesletsel

*U bent via de revalidatiearts verwezen voor poliklinische revalidatiebehandeling in het Handenteam van Meander Medisch Centrum. Deze folder geeft u informatie over de behandeling van buigpeesletsel.*



### Wat is buigpeesletsel?

De buigpezen lopen aan de binnenzijde van uw hand. Ze vormen de verbinding tussen de buigspieren in uw onderarm en de vingers. Iedere vinger heeft twee buigpezen: een oppervlakkige en een diepe buigpees. De duim heeft één buigpees. Ze zorgen ervoor dat u uw vingers kunt buigen. Hierboven staat een afbeelding van de buigpezen van een vinger.

Tijdens uw operatie zijn één of meer buigpezen gehecht. Deze hechting is echter lang niet zo sterk als een pees die intact is. Het duurt twaalf weken voordat u de pees weer volledig mag belasten. De eerste zes weken is de pees het meest kwetsbaar. Daarom wordt deze dan beschermd door middel van een spalk. De weken erna is de pees nog steeds kwetsbaar. Het oefenen moet daarom goed opgebouwd worden. Eerst krijgt u oefeningen alleen in de spalk, daarna zonder spalk. U krijgt hierover instructies van uw handtherapeut.

Het littekenweefsel dat zich rond de pees vormt, zal zich ook aan de omliggende weefsels hechten zoals de peeskoker en de huid. Dit noemen we verklevingen. Met oefenen zal de pees door de peeskoker glijden. Dit is belangrijk om verklevingen te voorkomen.

### Revalidatiebehandeling

Nadat de pees gehecht is, komt u revalideren bij het Handenteam van Meander Medisch Centrum. De handtherapeut maakt een spalk voor u. De spalk zorgt ervoor dat uw pees wordt beschermd en zo goed kan genezen. In het begin moet u de spalk de gehele dag omhouden. In de eerste acht weken mag u niet deelnemen aan het verkeer en diverse werkzaamheden niet uitvoeren. Ook mag u tijdens de spalkperiode zelf niet uw hand wassen; dit doet de handtherapeut. Van uw behandelend therapeut krijgt u nadere instructies. Om verklevingen van het litteken zoveel mogelijk te voorkomen, krijgt u oefeningen die elk uur herhaald moeten worden. Ook is er aandacht voor littekenbehandeling.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

---

Gedurende acht tot twaalf weken bouwt u onder begeleiding de belasting op. U mag dan uw hand meer gebruiken en onder andere weer deelnemen aan het verkeer. Uw therapeut geeft aan welke activiteiten u weer kunt oppakken.

### **Prognose**

Als de pees gehecht is, is deze na twaalf weken op volledige sterkte. Dan mag u uw hand weer volledig gebruiken. Houd rekening met de mogelijkheid dat u uw vinger(s) beperkter kunt bewegen dan voorheen.