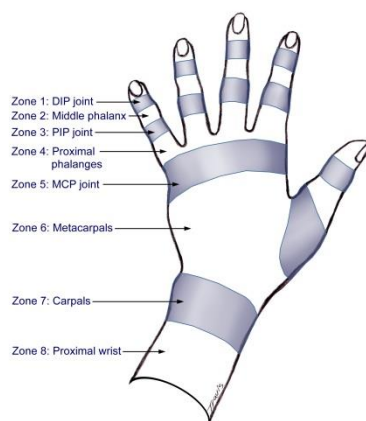


Handtherapie na strekpeesletsel

U bent onder behandeling omdat u letsel heeft aan een of meerdere strekpezen van de vingers. In deze folder geven we informatie over de diagnose, de behandeling en de prognose van deze aandoening.



Wat is strekpeesletsel?

De strekpezen lopen over de rug van uw hand. Ze zijn de verbinding van de strekspieren in uw onderarm naar het topje van de vingers. Ze zorgen ervoor dat u uw vingers en pols kan strekken. Op de afbeelding ziet u de verschillende zones waarin het letsel zich kan bevinden. De behandeling is afhankelijk van de zone.

Operatie

In de meeste gevallen is een operatie nodig om de strekpezen weer te herstellen. Tijdens deze operatie wordt de pees aan elkaar gemaakt met een stevige hechting. Deze hechting is echter lang niet zo sterk als een pees die intact is.

Het duurt twaalf weken voordat de pees weer zo sterk is als voor het letsel. Vooral de eerste zes weken is de pees kwetsbaar. Om de pees sterker te maken, is het nodig om geleidelijk aan de pees meer te gaan belasten. Dit doet u door het aanspannen van de spieren van de pees en het op rek brengen van de pees.

Het littekenweefsel dat zich rond de pees vormt om de pees te herstellen, kan zich ook gaan hechten aan de omliggende weefsels, zoals de huid. Door de pees te laten schuiven en de huid los te houden van de pees kan dit beperkt worden.

Revalidatiebehandeling

Nadat de pees gehecht is, komt u onder behandeling in het Handenteam van Meander Medisch Centrum. Hier maakt de handtherapeut in de meeste gevallen een spalk voor u. De spalk zorgt ervoor dat de pees wordt beschermd en zo goed kan genezen.

Bezoekadressen:

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 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

www.meandermedischcentrum.nl

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 therapeut krijgt u nadere instructies en oefeningen. Ook is er aandacht voor littekenbehandeling. Voor uw herstel is het van belang dat u de oefeningen thuis uitvoert, zoals uitgelegd door de therapeut.

Tussen de acht en twaalf weken wordt er opgebouwd in belasting. U mag dan uw hand meer gebruiken en onder andere weer deelnemen aan het verkeer. Uw therapeut geeft aan welke activiteiten u weer kan oppakken.

Prognose

Als de pees gehecht is, is deze na twaalf weken op volledige sterkte. Dan kan u uw hand weer volledig inschakelen.