

## Oedeembehandeling

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

### Oedeem

Na een operatie of trauma ontstaat altijd ophoping van vocht, ook wel oedeem genoemd. De eerste dagen heeft dit een functie, namelijk het schoonmaken van de wond en het aanvoeren en afvoeren van stoffen rond de wond. In deze eerste dagen is het oedeem nog zacht en vloeibaar en relatief gemakkelijk te verminderen. Als oedeem langer dan vijf dagen bestaat, kan het leiden tot bewegingsbeperkingen in de gewrichten van uw hand.

Overleg met uw handtherapeut welke van onderstaande technieken voor u geschikt zijn om het oedeem te verminderen en hoe u ze toe kunt passen.

### Bewegen

Bewegen en de spieren aanspannen in de hand en arm waar het oedeem zich bevindt, kan helpen om het oedeem terug naar het hart te pompen. Het samentrekken van de spieren werkt als een soort pomp. Dit helpt om het oedeem af te voeren.

### Hoog houden

Door uw hand boven uw hart te houden, helpt de zwaartekracht dat het oedeem uit uw hand en arm gaat. Houd uw vingers hoger dan uw pols en uw pols hoger dan uw elleboog. Dit kan op verschillende manieren:

- Een sling of mitella tijdens het lopen en staan. In huis mag de sling af en kunt u uw arm door een goede houding hoog houden. Op deze manier voorkomt u dat uw schouder en elleboog stijf worden
- Goede houding tijdens zitten en liggen op bed: leg in bed uw hand en onderarm wat hoger op een kussen. Als u zit, ondersteun uw hand dan met een kussen
- Beweeg uw arm, elleboog en vingers regelmatig boven uw hoofd (ieder uur tien keer).

### Massagetechnieken

Licht oppervlakkig strijken van de vingers naar de hand en pols toe.

### Compressie/ Wrapping

Een zachte druk (of compressie) rondom de vinger, hand en/of onderarm kan helpen het oedeem te verminderen. Compressie kan op verschillende manieren, afhankelijk van de plaats van het oedeem:

- Coban; een soort elastische tape dat m.n. bij oedeem van de vingers wordt gebruikt
- Elastische kous; bij oedeem van de hand en/of onderarm

De compressie moet licht zijn. Als het te strak zit kan het de doorbloeding en de vochtafvoer belemmeren.

#### 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](http://www.meandermedischcentrum.nl)

---

Individuele instructie:

---

---

---