

## Strekpeesletsel

*De strekpees van uw hand/vinger is gehecht en uw behandelend arts heeft een dynamische spalk voorgeschreven. Dit heeft gevolgen voor de dagelijkse praktijk. In deze folder vertellen wij u hierover en geven wij u wat tips.*

### Eerste week

- U draagt de spalk continu. Doet u hem niet af om te gaan douchen en ook niet 's nachts.
- De mitella mag afblijven. U kunt de elleboog en de schouder normaal gebruiken.
- Het is belangrijk dat de strekpees zeer regelmatig in beweging is zodat hij niet vergroeit met het omliggende weefsel en het littekenweefsel dat ontstaat. Daarom adviseren wij u de volgende oefening: buig alle vingers en dus ook de gehechte vinger minimaal 20 keer per uur. Het strekken van de gehechte vinger(s) mag u NIET actief doen (daar dient de hengel op uw spalk voor). Via het elastiekje wordt uw vinger na buigen passief weer in strekstand gebracht.
- Let u erop dat het draadje vrij kan bewegen.

### Tweede week

In de tweede week komt u terug op de gipskamer voor controle. De spalk wordt zonodig aangepast en de trekspanning op de draad opgevoerd. De gipsverbandmeesters beoordelen uw vorderingen.

Neemt u thuis de volgende aandachtspunten in acht:

- Alleen om te gaan douchen mag u de spalk af doen; kleedt u zich eerst uit, doe daarna de spalk pas af. Let u er tijdens het douchen op, dat de vinger(s) en/of duim niet actief gestrekt wordt/worden. Na het douchen droogt u uw hand af, u doet de spalk weer om en gaat verder met afdrogen en aankleden.
- U kunt dezelfde oefeningen doen als in de eerste week. Als het goed is, kunt u al wat verder buigen en wat meer kracht zetten.
- Daarnaast buigt u de gewrichten van de vinger(s) stuk voor stuk. Haal het leertje van de vinger en buig en strek met uw andere hand de vinger zónder dat u actief strekt met de aangedane vinger.
- U doet de spalk af en beweegt de pols: rondjes draaien en de pols op en neer bewegen; dit alles 2 x per dag.

### Derde tot en met zesde week

U komt nog enkele malen terug op de gipskamer voor controle van de spalk en de vorderingen. Dit doet u in samenspraak met de gipsverbandmeester. Na zes weken doet de specialist de eindcontrole.

### Ten slotte

Als u twijfelt of vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de gipskamer.

De gipskamer is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50 (vragen naar de gipskamer). Indien u op korte termijn gezien/geholpen wilt worden, raden wij u aan om tussen 08.00 uur en 09.00 uur contact met ons op te nemen.

#### 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)