

Leefregels na hand- en polsletsel

Kindergeneeskunde, Plastische Chirurgie

Inleiding

In deze folder lees je meer over wat wel en wat niet te doen om zwelling en stijfheid te voorkomen na hand- en / of polsletsel.

Algemeen

Door de hand omhoog te houden en de spieren te blijven gebruiken, kan pijn en zwelling voorkomen worden. Houd de hand altijd boven het niveau van het hart. De zwaartekracht zorgt ervoor dat het bloed en het lymfevocht teruglopen. Zolang er een kloppende pijn is, moet de hand continue omhoog worden gehouden.

Adviezen

De volgende adviezen kunnen helpen:



Als je rond loopt of staat, ondersteun dan de elleboog zo dat de hand gemakkelijk boven het niveau van het hart gehouden wordt.



Als je in de stoel zit of aan tafel, leg dan een boek of een kussen onder de elleboog zo dat de hand gemakkelijk boven het niveau van het hart gehouden wordt.



Om het verband tijdens douchen droog te houden kun je een plastic zakje over de hand doen. Houd de hand wel goed omhoog.



Houd de hand ook 's nachts omhoog als er geen spieractiviteiten zijn en leg de hand op twee kussens.

Oefenen

Oefen de schouder, elleboog en alle niet beschadigde vingers elke dag **vijf keer per uur**, tenzij andere instructies zijn meegegeven. De spieractiviteit zorgt ervoor dat het vocht, de lymfe en het bloed uit de aderen terug gepompt wordt uit de arm.

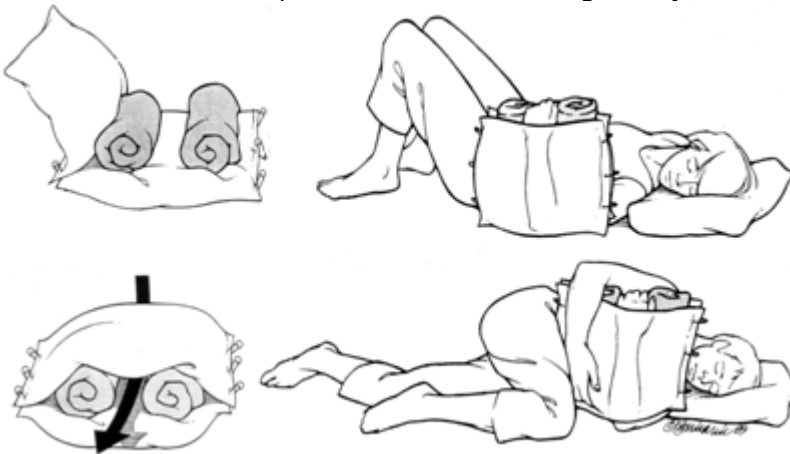
Niet doen!



Bij kloppende pijn moet de hand weer meteen omhoog!

Tips voor 's nachts

Ter bescherming van de hand en / of pols kun je deze 's nachts het beste 'inpakken' met behulp van bijvoorbeeld kussens en handdoeken. Op onderstaande afbeeldingen zie je een voorbeeld.



Belangrijke contactgegevens

- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

Tenslotte

Je hebt recht op juiste en volledige informatie. Pas als je voldoende inzicht hebt, kun je weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets niet duidelijk is, vraag je behandelend arts of verpleegkundige dan om verdere uitleg.