

## Leefregels na een hand- of polsoperatie door de plastisch chirurg

### Plastische Chirurgie

#### Inleiding

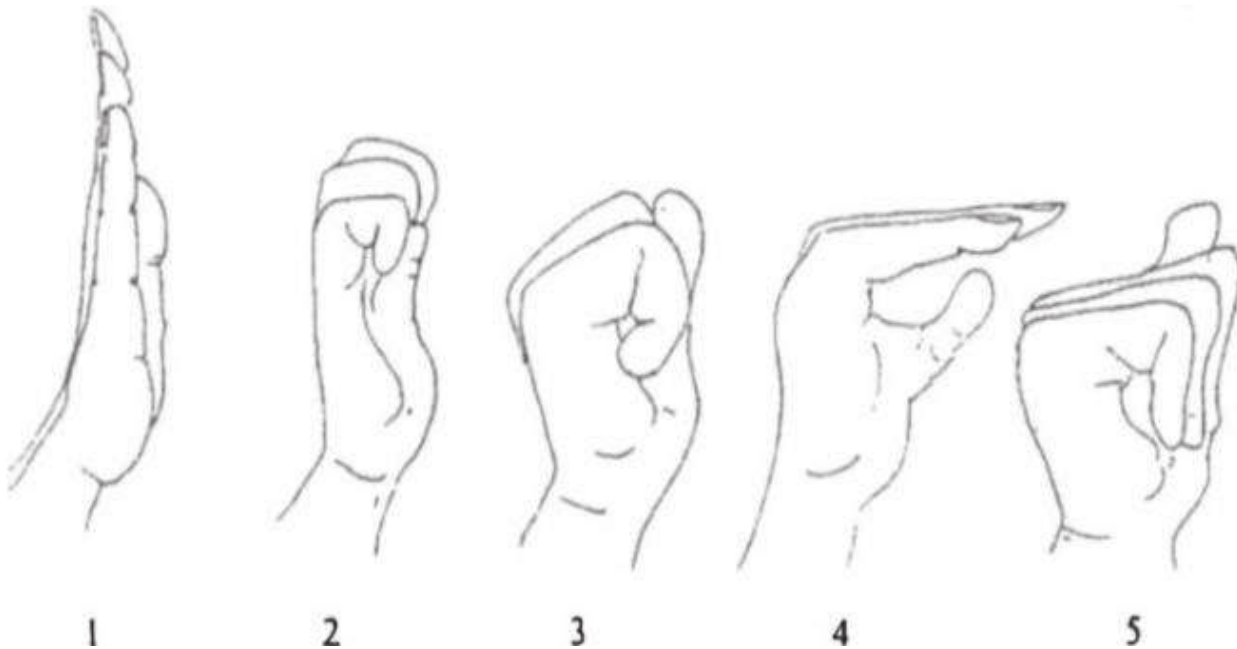
Deze folder is een gezamenlijke uitgave van de afdeling plastische chirurgie en Handtherapie Twente. U krijgt deze folder omdat u geopereerd bent aan de hand of pols. Enkele dagen na de operatie krijgt u automatisch bericht van uw handtherapeut. Deze zal de nazorg en nabehandeling verzorgen.

#### Algemene adviezen na de operatie

- U krijgt drukverband of een gipsspalk
- 2 dagen na de operatie mag u het drukverband verwijderen.
- De gipsspalk wordt verwijderd tijdens de controle afspraak of bij de handtherapie. De gipsspalk droog houden tijdens het douchen.
- De hechtingen mogen nat worden tijdens het wassen/douchen. Let wel op dat u niet in stilstaand water gaat met de hand, denk aan sopjes, afwaswater of het (zwem)bad.
- Dep de hand na het wassen goed droog en verbind deze opnieuw indien nodig.
- Voor een goede bloedsomloop en om te voorkomen dat uw schouder en elleboog stijf worden, is het belangrijk dat u uw arm minimaal drie keer per dag strekt tot boven uw hoofd.

De eerste vijf tot zeven dagen moet u uw arm hooghouden. Probeer uw vingers echter wel zoveel mogelijk te bewegen (zie afbeelding 1).

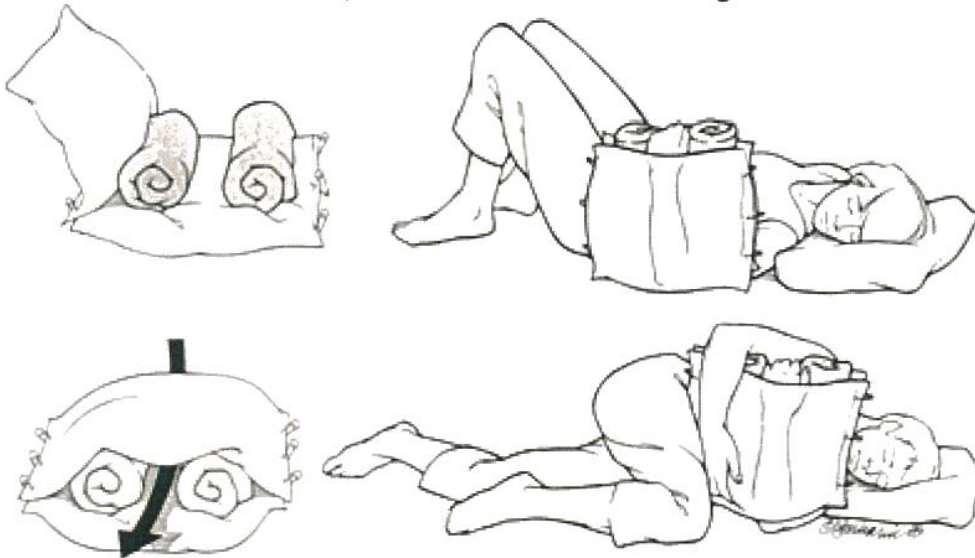
Voer deze oefeningen vier tot zes keer per dag uit. Oefen actief onbelast, dus gedoseerd en op souplesse bewegingen is erg belangrijk voor de eerste fase in het herstel.



Afbeelding 1

## Tips voor 's nachts

Ter bescherming van de hand / pols kunt u deze 's nachts het beste inpakken met behulp van bijvoorbeeld kussens en handdoeken. Op onderstaande afbeeldingen ziet u een voorbeeld.



Afbeelding 2

## Adviezen zolang er hechtingen in de wond zitten

Om de wond goed schoon te houden is het belangrijk om de wond drie keer per dag te spoelen onder de kraan (niet weken en geen zeep gebruiken).

Als de hand dik wordt, deze zoveel mogelijk hooghouden en af en toe 'trommelen' met de vingers.

Als de wond dicht is, deze niet meer afdekken. Indien nodig kunt u een pleister gebruiken om de hechting te beschermen.

Geef de hand zoveel mogelijk rust. Gebruik de geopereerde hand alleen als 'hulphand' bij lichte activiteiten als wassen, kleden, eten en drinken. U mag de hand niet belasten. Autorijden en fietsen is zolang er hechtingen in de hand zitten niet toegestaan.

## Verwijderen van de hechtingen

Na 10 tot 14 dagen heeft u een afspraak bij de handtherapeut voor het verwijderen van de hechtingen. Na het verwijderen van de hechtingen mag u uw hand gaan gebruiken bij lichte, dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden, eten, drinken en computeren. Uw handtherapeut zal de opbouw in belasting met u doornemen.

## Adviezen als de wond dicht is

De handtherapeut geeft u adviezen ten aanzien van littekenbehandeling/ beweeglijkheid, en het eventueel dragen van een spalk. Probeer een volledige vuist te maken. U mag weer fietsen en autorijden als u uw hand gewoon kunt bewegen en een vuist kan maken.

## Spalktherapie

Afhankelijk van de reden van de operatie kan het zijn dat een spalk het herstel bevordert. Spalktherapie kan veel verschillende functies hebben bij het herstellen van uw klachten aan uw pols, hand of vingers. Zo kan het verschillende structuren rust geven, helpen bij activatie of een stijf gewricht juist passief stimuleren. Indien nodig maakt de handtherapeut met thermoplastisch materiaal, orficast, neopreen of gips een spalk specifiek voor uw hand op maat. Eventuele materiaalkosten komen in rekening van de patiënt.

Samen met uw handtherapeut gaat u bepalen of het verstandig is om een spalk aan te laten meten. Het moet immers wel meerwaarde hebben voor het herstel. Er wordt bepaald wat voor soort spalk het

moet worden en wat de draag periode wordt. Het kan ook zo zijn dat de specialist uit het ziekenhuis u verwijst voor het aanmeten van een bepaald soort spalk.

## Oefeningen

Het is van belang dat u doorgaat met oefenen tot u uw hand weer normaal kunt bewegen. In de eerste weken na de operatie ontstaat littekenweefsel, dit kan een stijf gevoel geven waardoor de hand minder goed kan bewegen. De oefeningen dragen bij aan het soepel maken en houden van het litteken.

## Littekens

Ook masseren helpt om het littekenweefsel soepel te houden. Wanneer de wond dicht is, kunt u hiermee beginnen. De wijze waarop u dit kunt doen, als ook de frequentie zal met u worden besproken tijdens de Handtherapie.

## Litteken crème

Als de wond droog is (en bijna dicht), kunt u deze insmeren met een crème, bijvoorbeeld met Calendula zalf of vitamine E crème.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Neemt u contact op met het ziekenhuis bij:

- toenemende pijnklachten;
- koorts boven de 38,5 C;
- het lekken van de wond (vocht of bloed), gezwollen, rood uitziet of warm aanvoelt;
- aanhoudende klachten zoals misselijkheid.

## Heeft u klachten?

Tijdens kantooruren belt u de polikliniek Plastische Chirurgie.

Bij acute problemen 's avonds, 's nachts of in het weekend, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, kunt u het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis bellen, telefoon 053 4872000. Vraag de receptionist(e) u door te verbinden met de dienstdoende plastisch chirurg.

## Belangrijke contactgegevens

- Plastische Chirurgie Enschede, route C13, telefoon: 053 4872250;
- Plastische Chirurgie Oldenzaal, route 180, telefoon: 053 4872250;
- Receptie ziekenhuis: 053 4872000.
- Handtherapie Twente:
  - MST Enschede route C08, telefoon: 053 3032600.
  - MST Oldenzaal route 180.
  - Gezondheidscentrum, Bouwmeester 8 Haaksbergen.

## Medicatie

- Pijn:.....  
.....  
.....
- Recept: ja / nee
- Politheek / eigen apotheek

## Wond/Verband

- Instructies:.....  
.....  
.....
- Controleafspraak thuis gestuurd: Ja / Nee