

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Tenolyse: operatie aan pees in de hand

Hand en Pols Expertisecentrum

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Hand en Pols Expertisecentrum een overzicht geven hoe het gaat bij een tenolyse – een operatie aan de pees in de hand. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest. Het kan zijn dat niet alles in de folder zo gaat als staat beschreven. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

### **Hand en Pols Expertisecentrum**

Het Hand en Pols Expertisecentrum van het Maasstad Ziekenhuis is gespecialiseerd in acute en ernstige letsels en aandoeningen van de hand en pols. Iedereen met hand- en polsproblematiek kan terecht in het Expertisecentrum, waar zowel eenvoudige als meer complexe aandoeningen kunnen worden behandeld. Ga voor meer informatie naar [www.handenpolsexpertise.nl](http://www.handenpolsexpertise.nl).

### **Wat is een tenolyse?**

Een tenolyse is een operatie aan de pees in de hand waarbij de pees wordt vrijgemaakt van verklevingen zodat de pees weer vrij kan bewegen.

Door de verklevingen van de pees in de hand kunt u uw vinger niet goed meer buigen en/of strekken. Deze verklevingen kunnen zijn ontstaan doordat de pees en/of het omliggende weefsel beschadigd is geraakt door bijvoorbeeld een eerdere trauma of operatie. Tijdens het herstel hiervan kunnen verklevingen ontstaan waardoor de glijfunctie van de pees wordt belemmerd.

Bij een langer bestaande stijve vinger kan eventueel, naast de pees, ook het gewricht moeten worden losgemaakt (arthrolyse). Met deze operatie hoopt het behandelteam een betere functie te kunnen maken. Wij kunnen geen garantie geven.

### Voor de operatie

Voor de operatie moet u rekening houden met onderstaande zaken:

- Draag makkelijke, ruimvallende kleding;
- Neem een begeleider mee naar het ziekenhuis om u na de operatie te helpen met aankleden/vervoer naar huis;
- Draag geen sieraden of nagellak aan de kant waaraan u wordt geopereerd;
- Haal alvast pijnstilling in huis (paracetamol volstaat);
- Geef eventuele allergieën vóór de ingreep door aan de arts;
- Stop in overleg met de arts een aantal dagen voor de operatie met bloedverdunnende medicatie. U kunt dit meestal 1 dag na de operatie weer hervatten in overleg met de arts.

### Operatie

Tijdens de operatie ligt u op de rug met uw arm opzij. De operatie gebeurt op de polikliniek onder lokale verdoving of (minder vaak) in dagbehandeling onder verdoving van de hele arm. Heel soms wordt gekozen voor volledige verdoving (anesthesie). De arts overlegt met u wat in uw geval het beste is.

Voor de start van de operatie kunt u een band (tourniquet) om de bovenarm krijgen. Deze band wordt, nadat de verdoving is ingewerkt, opgeblazen. Door de druk van de band worden de bloedvaten naar de hand dichtgedrukt. Tijdens de ingreep stroomt een korte periode geen bloed naar de hand. Zo krijgt de chirurg meer zicht op de pees. De druk van deze band kan als onprettig worden ervaren.

Tijdens de operatie wordt zoveel mogelijk littekenweefsel rondom de pees verwijderd. De huid wordt met hechtingen gesloten. Hierna kan de band rondom de bovenarm weer leeglopen zodat de bloedaanvoer naar de hand weer wordt hersteld. Dit kan korte tijd een prikkelend gevoel geven.

## Nazorg

- Na de operatie zit de hand de eerste dagen in een drukverband of gipsspalk. U moet het (gips)verband droog houden. Tijdens het douchen kunt u een plastic zak om de hand doen. Als er geen gips omheen zit en het verband te strak zit mag u eventueel het buitenste verband opnieuw aanleggen. Zit het gips te strak dan kunt u contact opnemen met de polikliniek.
- U moet de hand de eerste 3 dagen hoog houden. U krijgt een draagdoek (mitella) aangemeten. Met hooghouden wordt bedoeld de hand hoger houden dan de elleboog. Thuis kunt u de mitella eventueel afdoen en uw hand op een kussen 'hoog' leggen. 's Nachts hoeft u de mitella niet om en u kunt uw hand dan het beste op een kussen laten rusten.
- Voor eventuele napijn kunt u paracetamol (maximaal 4 keer per dag 1000 mg) gebruiken. Als het nodig is krijgt u een recept voor extra pijnstilling.
- Wij adviseren u met een (gips)verband geen auto te rijden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Verzekeraars kunnen weigeren om uit te betalen in geval van schade.
- Het (gips)verband wordt binnen 7 dagen verwijderd. Als dit vooraf is afgesproken met uw behandelend arts wordt dan gestart met oefentherapie.
- De hechtingen worden na ongeveer 10-14 dagen door een verpleegkundige verwijderd.
- Eventueel krijgt u voor enkele dagen hechtpleisters op het litteken. U mag uw hand nat maken, de hechtpleisters kunnen tegen water.
- De hechtpleisters kunnen niet tegen vettigheid, vermijd daarom zeep en olie. Zwemmen is niet verstandig omdat zwemwater meestal vervuild water is.

### **Nabehandeling bij het handenteam**

Na een hand- of polsoperatie is vaak een actieve nabehandeling van ongeveer 3 maanden nodig bij het handenteam. Deze start meestal binnen 7 dagen na de operatie en duurt minimaal 12 weken.

Het handenteam richt zich op het verbeteren van de handfunctie en bestaat uit ervaren plastisch chirurgen, revalidatieartsen, handtherapeuten (ergo-/fysiotherapeuten) en verpleegkundigen. De samenwerkende specialisten stemmen hun behandeling met elkaar af waardoor de behandeling efficiënter en van een hoog niveau is. Er is iedere week een bespreking met het team zodat iedereen op de hoogte is van alle zaken.

Iedereen is uniek en dat geldt ook voor de hele nabehandeling. De aangegeven tijdslijnen zijn richtlijnen en kunnen per persoon en letsel verschillen. In enkele gevallen kan een vervolgooperatie noodzakelijk zijn om het optimale resultaat te bereiken.

De eerste weken bent u 3 tot 5 keer per week onder behandeling van de handtherapeut. De handtherapeut geeft u oefeningen en begeleidt u tijdens de behandeling. U krijgt tips en oefeningen mee voor thuis. Elk uur moet u de vingers bewegen zonder kracht, zodat de pezen door de peeskokers glijden (peesglijdingsoefeningen). Hiermee voorkomt u nieuwe verklevingen. Soms krijgt u instructie om ook 's nachts 2 keer te oefenen.

Nadat de hechtingen door de verpleegkundige zijn verwijderd krijgt u van de handtherapeut instructie om het littekengebied te masseren. Het litteken heeft enkele maanden nodig om soepel te worden. Als er tijdens de operatie ook een vingergewricht is losgemaakt, krijgt u ook oefeningen om de verkregen beweeglijkheid te behouden.

Soms is het nodig om, naast het oefenen, een spalk te gebruiken. Dit kan een spalk zijn om de beweeglijkheid van het gewricht te vergroten en/of behouden of een spalk om het actief bewegen te stimuleren.

Na een intensief behandelingstraject in de eerste weken neemt, afhankelijk van het herstel, het aantal behandelingen per week af.

Tijdens het hele behandelingstraject is nauw contact tussen de handtherapeuten, revalidatiearts en plastisch chirurg zodat de therapie, zo nodig, op tijd kan worden bijgesteld. Ons streven is dat u zoveel mogelijk door dezelfde handtherapeut(en) wordt behandeld.

Daarnaast proberen wij zoveel mogelijk rekening te houden met uw wensen over de therapietijden. Hierdoor kan het zijn dat u door verschillende handtherapeuten wordt behandeld.

### **Hersteltraject**

- Voor een optimaal resultaat is het voor uw revalidatie belangrijk iedere dag thuis te oefenen.
- De eerste 4 tot 6 weken kunt u beter geen voorwerpen stevig vastgrijpen of veel kracht uitoefenen om overbelasting te voorkomen.
- De duur van de herstelfase na een tenolyse operatie is verschillend en afhankelijk van uw wondgenezing en herstel. U kunt rekening houden met een gemiddeld herstel naar de oude functie in 2 tot 3 maanden. Natuurlijk kan de hand wel eerder worden ingezet.
- Soms komt het voor dat het litteken en het gebied rondom het litteken langere tijd (weken tot maanden) gevoelig is bij aanraken en drukzetten. Deze klachten zijn vrijwel altijd tijdelijk.
- Na het verwijderen van de hechtingen en indien het litteken droog en dicht is kunt u beginnen het litteken lichtjes te masseren en smeren met littekencreme (vitamine E crème), dit om te voorkomen dat de huid verkleefd raakt aan de onderhuid en diepere lagen. Het litteken heeft enkele maanden nodig om soepel te worden, in het begin kan het litteken hard aanvoelen.

**Mogelijke complicaties**

Bij alle operaties bestaat een kleine kans dat zich complicaties voordoen. Voor de volledigheid noemen wij de (zeer) zeldzame complicaties. Als u vragen heeft over de mogelijke complicaties raden wij u aan om contact op te nemen met uw behandelend arts.

- Een wondinfectie, een nabloeding of een veranderd gevoel rondom het litteken. Neem bij roodheid, koorts, warm aanvoelen van de huid of erge pijnklachten contact op met het ziekenhuis.
- Na een trauma of operatie van de hand kunnen onbegrepen klachten ontstaan die niet direct te maken hebben met het trauma of de operatie. Deze klachten omvatten roodheid, zwelling, een glanzende huid, stijfheid en pijn. Ook kan een intolerantie ontstaan voor kou. Deze klachten komen slechts zeer zelden voor en zijn vaak tijdelijk.
- De vingers kunnen langdurig stijf zijn. Slechts zeer zelden is dit blijvend.

**Wilt u meer informatie of een afspraak maken?**

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie via (010) 291 22 30.

In de avonduren en weekenden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van het Maasstad Ziekenhuis via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
أحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

