

PATIËNTEN INFORMATIE

Nazorg na een (gips) behandeling hand

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de nazorg ten behoeve van uw blessure aan uw hand, vinger(s) en/of duim. Het doel is het soepel maken en versterken van spieren en gewrichten. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Uw blessure

Een aantal weken geleden heeft u een blessure opgelopen aan uw hand of vingers. Deze is inmiddels uitbehandeld op de Gipskamer. Doordat u een aantal weken met gips of een andere immobilisatiemethode behandeld bent kunnen de hand en de vingers de eerste 6 weken nog regelmatig dik worden.

In het begin kan bewegen pijnlijk zijn. Toch is het belangrijk dit te blijven doen. U kunt beter een goede pijnmedicatie innemen en wel de oefeningen doen, dan geen oefeningen vanwege de pijn. De belangrijkste oefening is de hand weer zoveel mogelijk in te zetten tijdens dagelijkse handelingen.

Daarnaast is het bewegen in een bak met lauwwarm water aan te raden. Bijvoorbeeld het afwassen met de handen is een hele goede oefening voor de bewegelijkheid in de gewrichten en de fijne motoriek. Of in een bak met rijstkorrels knijpoefeningen doen.

Hieronder volgen een aantal oefeningen die u zelf kunt doen of in overleg met de arts kunt u dit samen doen met een fysiotherapeut.

Warming up

1. Draai de pols

<i>Duur:</i>	10 keer
<i>Rust daarna:</i>	10 seconden
<i>Herhaal:</i>	1 keer, de andere kant op

2. Maak een stevige vuist en strek de vingers zo ver mogelijk. Spreid tijdens het strekken ook de vingers.

Duur: 10 keer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 1 keer, eventueel met hulp van de andere hand om de eindstanden te bereiken



Als een van de volgende oefeningen u gemakkelijk afgaat, dus zonder pijn of rekkend gevoel, mag u deze overslaan:

Vervolgoefeningen

1. Leg de hand met zoveel mogelijk gestrekte vingers op tafel. Druk vervolgens met de andere hand op de vingers zodat deze strekken. Houd dit 10 seconden vast.

Duur: 10 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 4 keer



2. Buig één voor één de vingers en streef ernaar met de vingertop de handpalm, en nog beter, de basis van de vinger te raken. Gebruik indien nodig de andere hand om de eindstand te bereiken. Een rekkend, stijf, wat pijnlijk gevoel ervaren is normaal. Ook kan de vinger op bepaalde plaatsen dikker worden.

Duur: houd de beweging per vinger of duim 10 seconden in de eindstand vast alvorens los te laten

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: per vinger 4 keer



3. Streck één voor één de vingers en streef ernaar alle gewrichtjes recht te maken. Gebruik indien nodig de andere hand om de eindstand te bereiken. Een rekkend, stijf, wat pijnlijk gevoel ervaren is normaal. Ook kan de vinger op bepaalde plaatsen dikker worden.

Duur: houd de beweging per vinger of duim 10 seconden in de eindstand vast alvorens los te laten

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: per vinger 4 keer

4. Raak met de duim één voor één alle vingertoppen aan, en weer terug.

Duur: 5 keer heen en weer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 1 keer



5. Raak met de duim een vingertop aan en glijdt met de duim naar de basis van de vinger en weer naar de top. Ga zo alle vingers af.

Duur: 5 keer per vinger

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 1 keer



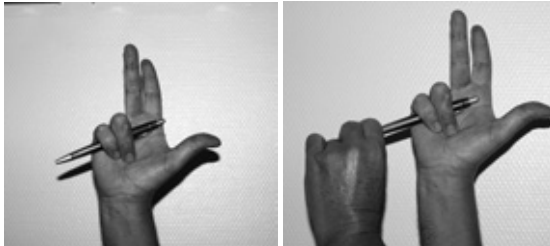
6. Neem een soepel balletje in de handpalm, maak nu een vuist, zodat u het balletje indrukt. Maak nu kneedbewegingen met de vingers en duim.

Duur: 10 keer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 3 keer

7. Neem een pen en probeer die vast te houden met de vingers die in het gips hebben gezeten. Probeer de andere vingers gestrekt te houden. Deze oefening kunt u verzwaren door te proberen de pen vast te houden terwijl u die met de andere hand probeert eruit te trekken.



Duur: 10 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 10 keer

Voor vragen of informatie

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp 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،
إحرصوا 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 / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

