



Handtherapie na Dupuytren-operatie

De aandoening van Dupuytren is een chronische aandoening en heeft vaak een genetische oorsprong. U krijgt een verdikking van het bindweefsel/steunapparaat van uw hand. Deze verdikking ligt oppervlakkig in uw handpalm en vingers en bedekt de onderliggende structuren.

Vaak begint deze verharding met een knobbel in de handpalm. We noemen dit een nodus. Vervolgens ontwikkelt deze nodus zich tot een bindweefselstreng die kan doorlopen tot ver in de vinger. Deze streng kan er uiteindelijk voor zorgen dat u uw vinger niet meer kunt strekken en dat de vinger krom blijft staan. Hierdoor kunt u uw hand minder of niet gebruiken.

Hoe verloopt de operatie?

Tijdens de operatie worden de bindweefselstrengen in uw hand verwijderd. Zo wordt er geprobeerd er voor te zorgen dat u uw vinger weer kunt strekken. Verder zorgt de operatie er voor dat eventuele pijn minder wordt.

Het is belangrijk dat u zich realiseert dat deze operatie de klachten verhelpt maar de aandoening niet geneest. Het is mogelijk dat na de operatie opnieuw strengen ontstaan die de vingers in een buigstand trekken. Ook bij geopereerde vingers kan dit helaas opnieuw optreden.

Handtherapie

Na de operatie krijgt u handtherapie zodat de bewegingsmogelijkheden van uw hand herstellen. Als de aandoening voor de operatie al in een vergevorderd stadium was dan kan het zijn dat dit herstel niet volledig lukt.

De handtherapie bestaat uit: oefentherapie, littekenbehandeling, behandeling van zwelling in de hand en het trainen van de handfunctie. Indien nodig kan er een rust/oefenspalk gemaakt worden.

Oefeningen na de operatie

- Door goed te oefenen met uw hand vermindert de zwelling, de stijfheid en de eventuele pijn aan uw hand.
- Het is belangrijk dat u oefent binnen uw pijngrens en dat u de oefeningen rustig opbouwt.
- We raden u aan de oefeningen vaker op een dag te herhalen en goed over de dag te verdelen. Bijvoorbeeld elk uur 2 minuten, later bijvoorbeeld 5x per dag 5 minuten.
- Bij iedere oefening kunt u (indien nodig) de geopereerde hand ondersteunen met uw andere hand.



1. Strek uw hand

Probeer uw vingers zo ver mogelijk te strekken. Strek langzaam in stapjes van 10 seconden zodat het weefsel kan meebewegen. Probeer de vingers in de eerste twee weken niet te overstrekken. Er mag niet te veel spanning op het wondgebied komen. Zachte rek mag wel.



2. Maak een haakgreep

Houd uw knokkels helemaal gestrekt en uw vingers helemaal gebogen. Probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Bouw de greep op in stapjes.

Dit is de eerste weken een moeilijke oefening, zeker wanneer uw vingers gezwollen zijn of de operatiewond tot in uw vingers doorloopt. Ook hier geldt oefen niet te hard, zachte rek mag. U kunt uw andere hand voor hulp gebruiken,



3. Maak een 'dakje' van hand

Buig uw vingers. Strek langzaam door in stapjes van 10 seconden.



4. Maak een vuist

Rol uw vingers op tot een vuist. Probeer eerst zonder hulp van uw andere hand zover mogelijk te komen. Daarna mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen. Ontspan uw hand daarbij zoveel mogelijk.





Na de operatie

Week 1:

- De handtherapeut geeft u uitleg, adviezen en legt u uit met welke van bovenstaande oefeningen u mag beginnen en wat u kunt doen om de zwelling in uw hand te laten afnemen

Week 2 – 3:

- Zo'n 10 tot 14 dagen na uw operatie worden de hechtingen (indien nodig) verwijderd door de verpleegkundige
- Tijdens de handtherapie worden de oefeningen uitgebreid

Week 4 – 8:

- U kunt uw hand weer geleidelijk inschakelen bij (lichte) dagelijkse activiteiten
- De plastisch chirurg en/of de handtherapeut adviseren u in deze periode over eventuele werkhervatting
- Tijdens de handtherapie wordt er nu ook aandacht besteed aan litteken-behandeling

Week 8 en verder:

- U kunt beginnen met de opbouw van zwaardere activiteiten. De plastische chirurg en/of handtherapeut adviseren u ook in deze periode over verdere uitbreiding van de werkhervatting

Wilt u meer weten?

Voor verdere vragen kunt u terecht bij de afdeling Fysiotherapie van Gelre Apeldoorn. We zijn bereikbaar op telefoonnummer (055) 581 84 71.