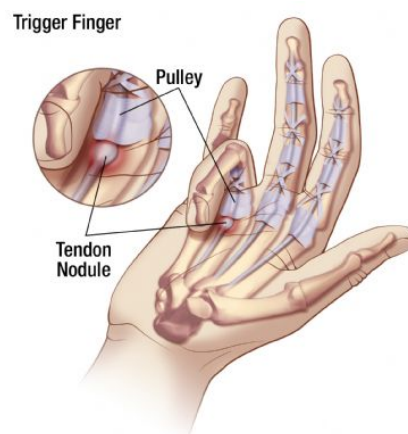




Handtherapie triggerfinger release

In elke vinger lopen twee buigpezen die zorgen voor de buiging van de vinger. In uw duim loopt er één buigpees. Al deze pezen lopen door een peeskoker.

Bij een triggerfinger of hokkende vinger schuift de pees niet soepel door deze koker door irritatie of verdikking van de pees of peeskoker. Dit gebeurt meestal ter hoogte van de A1 pulley (zie afbeelding hiernaast).



Hierbij kan er een (pijnlijke) beperkte buiging en/of strekking en soms een 'klik' aanwezig zijn.

Soms kan de vinger wel volledig strekken en/of buigen bij krachtig aanspannen of met hulp van de andere hand. Hierbij kan er een 'klikkend' gevoel/geluid ontstaan.

U wordt of u bent geopereerd aan deze triggerfinger. Hier leest u meer over de fysiotherapie na uw operatie.

Operatie

De operatie bestaat uit het openen van de peeskoker waar de buigpezen door heen lopen.

Instructies

- De 1^e vier weken mag u de hand niet zwaar belasten (zie hieronder het kopje 'verloop').
- De 1^e twee weken moet u de hand omhoog houden om ophoping van vocht in de hand te voorkomen.
- Vanaf week drie start u met littekenmassage om het litteken soepel te houden.
- Ook moet u oefeningen doen om de vingers en duim soepel te houden (zie volgende pagina).



Oefeningen

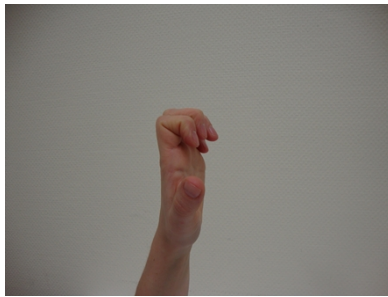
Vuist oefeningen



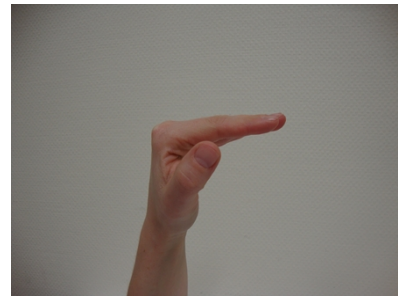
Volle vuist



Platte vuist



Hoekvuist



Dakje

Doe deze oefeningen ... keer per dag, ... keer achter elkaar.

Blokkeer oefeningen



Buig 1 vinger tegelijk terwijl u de andere vingers blokkeert met uw andere hand.



Buig alleen het bovenste kootje.

Doe deze oefeningen ... keer per dag, ... keer achter elkaar.



Verloop

In de eerste 4 weken na de operatie is het belangrijk om uw hand niet zwaar te belasten. Lichte activiteiten (zoals zelfverzorging, aardappelen schillen of vlees snijden) kunt u na het verwijderen van het verband op geleide van klachten opbouwen.

We adviseren u om zwaar belastende werkzaamheden voor uw hand te vermijden. Denk aan tillen, sporten waarbij de hand belast wordt en zware, lichamelijke arbeid.

Na 4 weken kunt u ook deze activiteiten op geleide van klachten weer opbouwen.

Tot ongeveer 12 weken na de operatie kan het litteken nog (druk)gevoelig en rood zijn. De verwachting is dat u na 8-12 weken al uw dagelijkse activiteiten weer kunt uitvoeren.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn, telefoonnummer 055 – 581 8471.