

”

Goed om weten: uw handtherapeut verwijderd de hechtingen.

3

Operatief: Als conservatieve therapie met spalk en/of injecties onvoldoende resultaat geven, de klachten fors zijn en/of langer dan 3 maanden bestaan, kan een operatie worden overwogen.

Doel van de operatie is om de pezen meer ruimte te geven; de tunnel wordt opengemaakt zodat de pezen niet meer kunnen wrijven tegen de tunnelwand. Nadien wordt de huid gesloten met hechtingen en u krijgt een verband aangelegd.

Na de operatie krijgt u instructies van de handtherapeut ten aanzien van het hoog houden van de hand tegen zwelling.

Daarnaast krijgt u oefeninstructies mee om de pezen door het operatiegebied te laten glijden. Actief onbelast, dus gedoseerd en op souplesse bewegen is erg belangrijk in het herstel. Hiermee voorkomen we zoveel mogelijk dat de pezen aan de omgeving gaan verkleven.

Nadat uw handtherapeut de hechtingen heeft verwijderd, 10-14 dagen na de operatie, wordt er gestart met littekenbehandeling.

Bij de behandeling is het van belang om de eerste 6 weken na de operatie geen zware dingen te tillen of repeterende bewegingen te maken.

Bij een ongecompliceerd verloop duurt de behandeling gemiddeld 6 tot 12 weken.

Het weefsel heeft tijd nodig om te herstellen, waardoor u de eerste weken nog wat pijnklachten kunt hebben. Als gevolg van de operatie kan de handrug wat doof aanvoelen. Meestal zal na een aantal weken het gevoel weer terugkeren.

Als u twijfelt of activiteiten wel of niet uitgevoerd kunnen worden, kunt u dit overleggen met uw handtherapeut.

Aandachtspunten:

Heeft u wondproblemen, ernstige (pijn)klachten of andere vragen, dan kunt u altijd tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling polikliniek Plastische chirurgie, (053) 48 76 069.

Buiten kantooruren dient u contact op te nemen met de receptie van het ziekenhuis, (053) 48 72 000. Zij nemen vervolgens contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

Contact & afspraak

Handtherapie Twente heeft meerdere vestigingen binnen de ziekenhuismuren van het MST. Kijk op www.handtherapietwente.nl voor uw dichtstbijzijnde praktijk.

Informatie over vergoeding van handtherapie vindt u op www.handtherapietwente.nl/vergoeding.

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met Handtherapie Twente, (053) 30 32 600.



T 053 30 32 600 | E info@handtherapietwente.nl
I www.handtherapietwente.nl

M. DE QUERVAIN



Inleiding

U wordt behandeld vanwege een Morbus De Quervain. Deze folder geeft u informatie over de anatomie, de aandoening en de behandeling na de operatie door uw handtherapeut, bij deze aandoening van de hand/pols.

Na de operatie neemt een handtherapeut van Handtherapie Twente contact met u op voor het maken van een afspraak. Deze afspraak vindt 5-7 dagen na de operatie plaats. Uw handtherapeut verwijdert 10-14 dagen na de operatie eveneens de hechtingen.

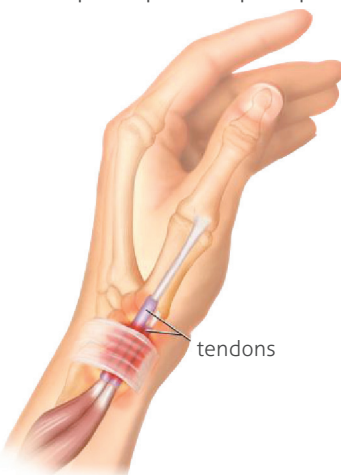
Uw handtherapeut zorgt o.a. voor behandeling, het verwijderen van de hechtingen, helpt u met leefregels, geeft oefeninstructies en/of vervaardigen van een spalk.

Anatomie

Aan het einde van het spaakbeen aan de duimzijde lopen de pezen door een nauwe tunnel, de peesschede. De peesschede is een soort 'kokertje' en helpt de pezen op de plaats te houden.

De binnenbekleding van de peesschede bestaat uit een slijmvlieslaag welke ervoor zorgt dat de pezen soepel kunnen glijden door de peesschede.

De pezen van de strek- en de spreidspier (EPB en APL) van uw duim lopen meestal samen door één peesschede.



De aandoening

De aandoening van M. De Quervain is een ontsteking van de pezen en/of de peesschede aan de duimzijde van de pols.

Een irritatie van het slijmvlies kan een verdikking geven waardoor de peesschede wordt vernauwd. De pezen kunnen hierdoor minder soepel heen en weer glijden. De pees schuurt en raakt geïrriteerd waardoor pijnklachten ontstaan.

De oorzaak van een M. De Quervain is nog onbekend. Overbelasting is aannemelijk, maar ook een trauma ter hoogte van de tunnel kan leiden tot klachten. De aandoening komt vaker voor bij vrouwen tussen de 35 en 55 jaar, tijdens en na de zwangerschap en het geven van borstvoeding. Ook mensen met diabetes of reuma hebben een hogere kans op het krijgen van de aandoening van M. De Quervain.

Klachten & symptomen

De belangrijkste symptomen zijn:

- een doffe, branderige pijn aan de strekzijde van de duim en de pols
- pijnklachten bij buig- en strekbeweging van de duim
- uitbreiding van de pijn naar de onderarm in een later stadium

De behandeling

Afhankelijk van de ernst van de klachten wordt meestal eerst voor een conservatieve behandeling gekozen. De behandeling heeft als doel de pezen rust te geven waardoor de irritatie vermindert en de pijnklachten verdwijnen.

1

Conservatief: U krijgt een afneembare pols- of duimspalk gedurende minimaal 2 weken. Daarnaast krijgt u adviezen en oefeningen mee ter voorkoming dat de pols stijf wordt. Bij vermindering van klachten wordt gestart met gerichte oefeningen op de aangedane pezen.

Het is belangrijk om de belasting van de geïrriteerde pezen langzaam op te bouwen, veelal nog in combinatie met de spalk. Welke oefeningen u moet doen en hoe vaak spreekt de therapeut met u af.

Naast de oefeningen zal er aandacht worden besteed aan uw dagelijks handelen. Mogelijk is de uitvoering van bepaalde activiteiten/werkzaamheden die u doet (mede) oorzaak van het ontstaan van de klachten. Er zal gekeken worden naar het veranderen van werkzaamheden die de klachten opwekken.

2

Injecties: Een injectie wordt vaak in combinatie met conservatieve therapie gegeven. Hierbij zal de arts een corticosteroïd (ontstekingsremmer) direct in het probleemgebied injecteren.

Na de injectie dient de hand enige dagen rust te krijgen. Daarna kan de belasting voorzichtig opgebouwd worden, eventueel met spalk. Zie hiervoor ook conservatieve behandeling.