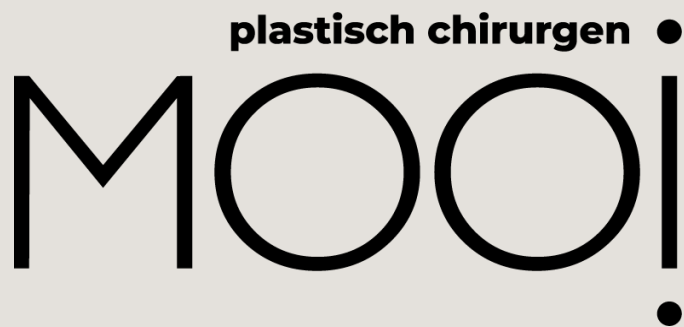




Herstel en leefregels

Quervain

Tijdens de operatie wordt de tunnel waardoor de pezen aan de duimzijde van je pols lopen open gemaakt zodat deze pezen weer soepel kunnen bewegen. Het kan soms langer duren voordat alle klachten verdwenen zijn door langdurige irritatie van de pezen. Mogelijk dat er na de operatie ook nog begeleiding door een handtherapeut nodig is.

Om een zo MOOI mogelijk resultaat te verkrijgen is het belangrijk om deze nazorginstructies strikt op te volgen

SPOED BUITEN OPENINGSTIJDEN

Is er sprake van spoed buiten onze openingstijden dan staat er altijd een plastisch chirurg voor je klaar. Spoednummer: +31 43 311 87 09.

Email: info@mooi-kliniek.nl

De eerste dagen na de behandeling

- Houd de hand gedurende de eerste 2 dagen hoog (bijv. in een mitella, of leg de hand op een kussen als je zit).
- De eerste paar dagen kun je 4 keer per dag je (maximaal) 1000 mg Paracetamol innemen tegen de pijn. Helpt dit onvoldoende dan kun je daarnaast bijvoorbeeld nog ibuprofen gebruiken. Dit is meestal alleen nodig in de eerste dagen. Als je bekend bent met maagklachten neem dan naast de ibuprofen een maagbeschermer in (bijvoorbeeld Omeprazol).
- Het drukverband mag na 5 dagen worden verwijderd. Als u eerder bij de handtherapeut komt mag hij of zij het verband eerder samen met je verwijderen. De pleister eronder mag blijven zitten als deze schoon is. Is de pleister vies of doorbloed? Vervang deze dan zelf.
- Na het verwijderen van het verband, mag de wond (2 x per dag 2 minuten) onder lauw stromend water gehouden worden.
- Voor een goed herstel van je hand is het belangrijk om zo snel mogelijk te beginnen met handoefeningen. Ook met het verband om kun je al proberen te oefenen. Zodra het verband is verwijderd, is het belangrijk dat je de handoefeningen dagelijks en regelmatig blijft doen, vooral in de eerste weken na de operatie.

Na 5 dagen

- Controleafspraak:
 - Indien je operateur dat heeft aangegeven maak je een afspraak bij de handtherapie voor nabehandeling. De handtherapeut zal het verband eraf halen en een eerste wondinspectie doen. Een verwijzing hiervoor krijg je van ons mee.
 - Na 12–14 dagen voor wondcontrole en eventueel verwijderen van hechtingen.
- Na het verwijderen van het verband, mag de wond (2 x per dag 2 minuten) onder lauw stromend water gehouden worden.
- De hand mag de eerste 2 weken niet volledig belast worden. Vermijd tillen, duwen en trekken.
- Autorijden is niet toegestaan zolang er hechtingen in de hand zitten.
- Zo nodig volgt na 3 maanden een laatste controle bij de operateur.
- Het litteken kan langere tijd gevoelig blijven.

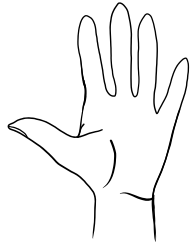
Bij klachten zoals roodheid, zwelling, warmte of pijn: neem direct contact op met de kliniek.

Handoefeningen voor het beste herstel

Start de oefeningen vanaf 48 uur na de operatie, nadat het verband verwijderd is.

- Frequentie: 3x per dag
- Herhalingen: Elke oefening 5 keer uitvoeren
- Elke positie 5 seconden vasthouden

1.



Strek de vingers zo recht mogelijk

2.



Haakvuist: buig de vingertoppen zover mogelijk

3.



Vlakke vuist: leg de vingertoppen plat op uw duimmuis

4.



Volledige vuist: maak een vuist en breng de toppen zo ver mogelijk de hand in

Bereikbaarheid

Wanneer je na het lezen van deze folder nog vragen hebt of wanneer er problemen zijn neem dan gerust contact op met MOOI kliniek. Buiten openingstijden kun je, bij klachten die verband houden met jouw behandeling, contact opnemen met het spoednummer bovenaan deze folder.

Email: info@mooi-kliniek.nl Tel: +31 43 311 87 08.

GEEF JOUW MENING!

Deel jouw ervaring over MOOI kliniek op onze website www.mooi-kliniek.nl of www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van jouw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

