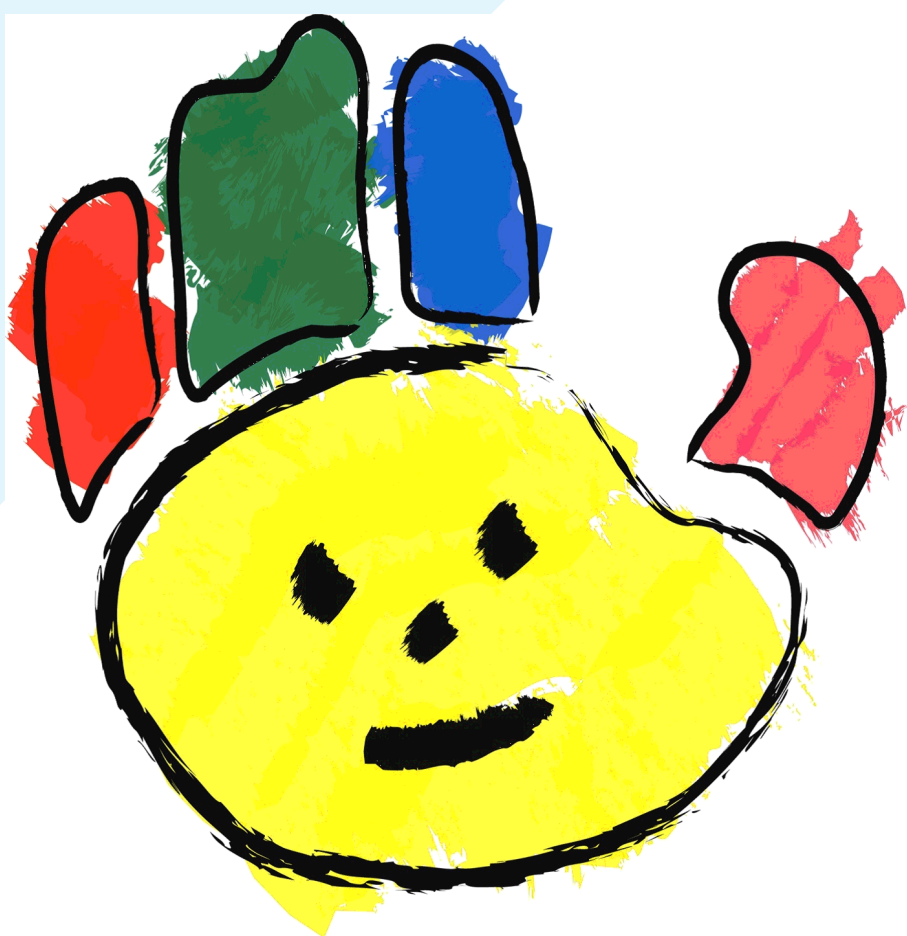


Handtherapie na een peesomzetting bij kinderen (pols)



Uw kind is geopereerd omdat uw kind de pols niet goed genoeg kon buigen of strekken. Er zijn meerdere ingrepen aan de pols verricht om dit wel weer mogelijk te maken. Lees hier over oefeninstructies voor de pols na de ingrepen.

Over de handtherapie

Deze instructies zijn van toepassing na verschillende ingrepen zoals: operatie aan het kapsel van de pols, aan het bot van de pols en aan de pezen van de pols en de hand. Deze ingrepen worden toegepast bij bijvoorbeeld radiusdysplasie, arthrogryposis (AMC of distaal) en zenuwletsel ('aangeboren' of door een ongeluk).

De handtherapie is opgedeeld in verschillende fasen, waarbij de belasting rustig wordt opgebouwd. Het doel van de handtherapie is dat de hand van uw kind weer gebruikt kan worden.

Verloop van de handtherapie

Beschermingsfase: 0 tot 4/5 weken na de operatie

Terwijl uw kind nog onder narcose is van de operatie krijgt uw kind gipsverband. Dit gips blijft ongeveer 3 tot 5 weken om de arm, tot het eerstvolgende bezoek aan de polikliniek van het kinderhandenteam. De duur van de fase is afhankelijk van de verrichte ingrepen, de operatiedag en de dag van het spreekuur. Meestal duurt dit 2,5 tot 6 weken.

Wij adviseren u uw kind gewoon te laten spelen en naar het kinderdagverblijf of peuteropvang te laten gaan in deze periode. Het gipsverband mag niet nat worden. Gebruik een plastic afdekhoes om het gips tijdens het wassen en tijdens spelletjes met water.

Bewegingsfase: 5/6 tot en met 10 weken na de operatie

Handtherapie start direct na het verwijderen van het gips.

Het kinderhandenteam verwijdert het gips tijdens het bezoek aan de polikliniek. De handtherapeut maakt direct een spalk van kunstgips, die met klittenband wordt bevestigd. Als uw kind het wil start de handtherapeut met de oefentherapie. Bij jonge kinderen bestaat de oefentherapie uit het uitlokken van bewegingen van de duim.

Uw kind kan tijdelijk bang zijn de hand te bewegen. Dit kan komen door het zien van de korsten, wond, hechtingen en door het in een gipsverband gezeten te hebben. Het voelt raar en de hand is minimaal 4 weken niet gebruikt. Op een spelende manier wordt de hand weer bewogen.

Wondverzorging

Houd toezicht als uw kind doucht zonder spalk. Direct na het douchen de hand goed droogmaken en de spalk weer omdoen. Als er nog korsten op de wond zitten, of de wond is droog, dan mag als het mogelijk is de wond af en toe ingevet worden.

Draagschema spalk

De eerste week na het krijgen van de spalk moet deze 24 uur per dag aan. De spalk mag alleen af bij het gecontroleerd oefenen in deze week. Week 6/7: Vanaf deze week mag de spalk onder gecontroleerde omstandigheden af. Als uw kind rustig rondloopt of speelt en er is toezicht van een ouder of verzorger mag de spalk af. Zodra uw kind gaat buitenspelen en er geen controle door ouder of verzorger is moet de spalk aan.

Oefentherapie: actief onbelast oefenen

Let op: 'Onbelast' betekent dat er in deze fase nog geen kracht mag worden gebruikt met de geopereerde hand en arm.

0 tot 3 jaar:

De kinderstoel is een praktische en beschermde omgeving om 2 tot 3 keer per dag de spalk af te doen. U kunt ernaast gaan zitten om de speeltjes te geven. Om de eerste bewegingen uit te lokken, is het goed om zachte materialen te geven. De hand voelt vaak vreemd aan na lang in gips te hebben gezeten. Pluis bolletjes, die verkrijgbaar zijn bij een speelgoedwinkel of bij HEMA zijn hier goed voor. Het zijn aantrekkelijke kleurtjes en er zijn grote balletjes en kleine balletjes.

Grovere pincetgrepen kunnen eerst uitgelokt worden met grote balletjes. Daarna kunnen de kleine balletjes gebruikt worden voor fijnere grepen. U kunt bolletjes in potjes en doosjes doen. Voor het kind van deze leeftijd werkt het goed om de bolletjes dan weer uit de doosjes te halen als activiteit. Het grijpen van de tafel of werkblad is meestal moeilijk. Het aangeven van de pluizenbolletjes vanuit uw eigen hand is eerst gemakkelijker voor het kind, later kan het zelf van de tafel grijpen.

Als uw kind de niet geopereerde hand gebruikt tijdens het spelen kan deze in een kous verstopt worden. Als uw kind veel de greep tussen vingers (bijvoorbeeld tussen de wijsvinger en middelvinger) gebruikt van de geopereerde hand, kan door middel van cobantape de vingers aan elkaar getaped worden. Hierdoor moeten ze meer de duim en wijsvinger gebruiken.

Als de het 'vreemde gevoel' verdwenen is kunnen ook andere materialen die harder aanvoelen gebruikt worden. Er kunnen ook andere bewegingen worden gebruikt. Denk hierbij aan het oppakken en opeten van rozijntjes, kruimels of ander voedsel dat gebruikt kan worden als oefenmateriaal.

Oefeningen per leeftijdscategorie:

Oefeningen om de duim te laten bewegen kunnen per kind en leeftijd verschillen. U kunt zelf het beste een aantal dingen uitproberen die voor uw kind het beste lijken te werken. Hier volgen wat voorbeelden per leeftijdscategorie:

Rond de leeftijd van 1 jaar:

- Bladzijde omslaan
- Krassen met potloden

Rond de leeftijd van 2/3 jaar:

- Kralen rijgen
- Doosje rozijntjes zelf open maken en rozijntjes eruit halen
- Centjes oppakken in spaarpot
- Stickers afhalen en opplakken
- Stempelen

Oudere kinderen rond de leeftijd van 12/13 jaar:

Het kost soms moeite om de omgezette spier spontaan te vinden en aan te spannen. Een goede manier is om dezelfde spier aan de niet-geopereerde kant leren aan te spannen. Deze zelfde oefening dan 'blind' of met geopereerde hand achter een spiegel opnieuw proberen. Zo lukt het vaak heel snel de omgezette spier aan te spannen.

Tussentijds controle bij de handtherapeut:

De handtherapeut controleert de vooruitgang van de hand en arm van uw kind. Als de hand wat stijf blijft, kan er gestart worden met passieve oefentherapie. De handtherapeut leert u dan hoe u de vingers wat soepeler kan maken. Als het aanraken van de hand moeilijk blijft, dan kunnen grabbeltospelletjes snel tot verbetering leiden. U kunt dan speeltjes in een bak met ongekookte bonen of rijst verstoppert, waarna uw kind ze moet "grabbelen".

Soms is het nodig littekenweefsel behandeling op te starten. U kunt hierbij denken aan siliconenpleisters of littekenmassage.

Krachtopbouwfase; week 8 -12 na de operatie

Draagschema spalk:

Uw kind draagt de spalk alleen bij buitenspelen, wild spelen en 's nachts. Voor de rest van de tijd is de spalk af.

Oefentherapie: actief belast oefenen

Let op: 'actief belast oefenen' betekent dat er een opbouw zit in de weerstand van de activiteiten.

Na een peesomzetting gaan kinderen de nieuwe functie normaal gesproken gelijk gebruiken in het dagelijks leven. Dus als uw kind de beschermende spalk niet meer draagt, bouwt uw kind automatisch kracht op.

Het is belangrijk dat de bewegingen met kracht goed in de gaten gehouden worden. Als een kind krachttraining doet met een te hoge weerstand kan het kind weer in het oude patroon terugvallen. Een te sterke prikkel kan dus leiden tot ongewenste bewegingen van de duim.

Ook in deze fase kunnen oefeningen die de duim laten bewegen per kind en leeftijd verschillen. U kunt zelf het beste een aantal dingen uitproberen die voor uw kind het beste

lijken te werken. Hier volgen wat voorbeelden per leeftijdscategorie:

Tot de leeftijd van 1 jaar:

- Spelletjes met klei, zoals play-doh
- Dopjes van stempeltjes halen

Rond de leeftijd van 1 jaar:

- Stukjes play-doh klei van de ene kleur eraf trekken en dan plakken op een andere kleur (rode paddenstoel met witte stippen of een pizza maken)
- Dopjes van stempeltjes halen en stempelen
- Doppen van stiften afdoen en kleuren

Rond de leeftijd van 2/3 jaar:

- Met knijpertjes werken
- Van play-doh klei bolletjes maken
- Met een stokje gaatjes maken in play-doh klei
- Spelen met noppers of lego
- Doppen van stiften halen
- Theraputty kneden: droge macaroni in de theraputty stoppen en er weer uittrekken.

Contact

Kinderhandtherapie Rijndam RVE
Erasmus MC
Telefoon: 010-7031688
Lisette Melis: lmelis@rijndam.nl

Voor niet-spoed vragen kunt u terecht op de Beter Dichtbij app.



