

Een pols- en/of duimspalk

Uw reumatoloog heeft u geadviseerd een pols- of duimspalk te dragen.

Deze spalk geeft uitwendige steun en beperkt de bewegingsmogelijkheid van pols en/of duim.

Een juist gebruik van de spalk is belangrijk. .

Het aanmeten van de spalk

De spalk wordt aangemeten en verstrekt door een ergotherapeut of een orthopedisch instrumentmaker.

De ergotherapeut/handtherapeut/bandagist leert u de spalk aan- en uit te doen en geeft u instructies over het gebruik van de spalk en de oefeningen die u moet doen na het dragen ervan.

Draagvoorschriften

Het draagvoorschrift hangt af van de oorzaak van de pijn en het doel van de spalk. Hieronder volgen drie mogelijke draagvoorschriften.

De handtherapeut/kinesitherapeut/ reumatoloog heeft aangekruist welk draagvoorschrift op u van toepassing is:

Draaginstructies:

- Dragen tijdens activiteiten
- Dragen op rustmomenten
- Dragen 's nachts
- Andere momenten
-
- Draagduur:

Oefeningen voor de pols

Met deze oefeningen onderhoudt u de beweeglijkheid van de pols. Doe deze oefeningen drie keer per dag ('s morgens, 's middag en 's avonds) zonder dat u de spalk om hebt/draagt. De oefeningen bestaan uit twee bewegingen:

Beweging 1

Leg de onderarm op de rand van de tafel of de arMLEuning van een stoel met de hand over de rand of buiten de arMLEuning. Buig met ontspannen vingers de hand zo ver mogelijk naar beneden en daarna naar boven. Maak deze bewegingen 10 keer. Belangrijk: maak elke beweging zo groot mogelijk en houd u hand telkens 10 seconden stil in de bovenste en onderste stand .



Beweging 2

Leg de hand plat op tafel met de handpalm. Naar onder en de handrug naar boven. Leg de andere hand op de pols van de liggende hand en beweeg de hand van links naar rechts en van rechts naar links op tafel terwijl u de onderarm niet meebeweegt.

Maak deze beweging 10 keer. Belangrijk: maak deze beweging zo groot mogelijk en houd u hand telkens 10 seconden stil in de bovenste en onderste stand.



Oefeningen voor de duim

Deze oefeningen onderhouden de beweeglijkheid van de duim.

Doe deze oefeningen drie keer per dag ('s morgens, 's middags, 's avonds) zonder dat u de spalk aan hebt/draagt.

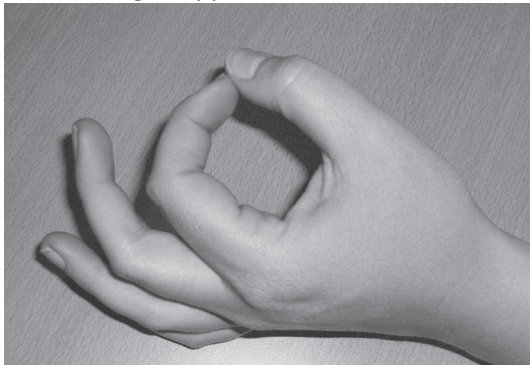
Beweging 1

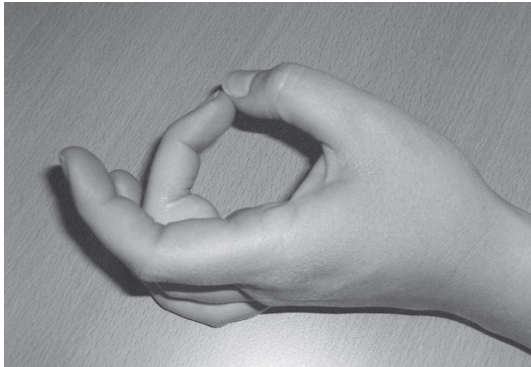
Leg de hand plat met de palmzijde op de tafel met de duim naar buiten. Til de duim zo ver mogelijk op gedurende 10 seconden.



Beweging 2

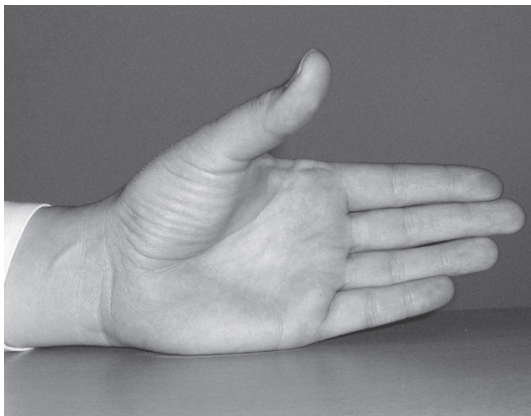
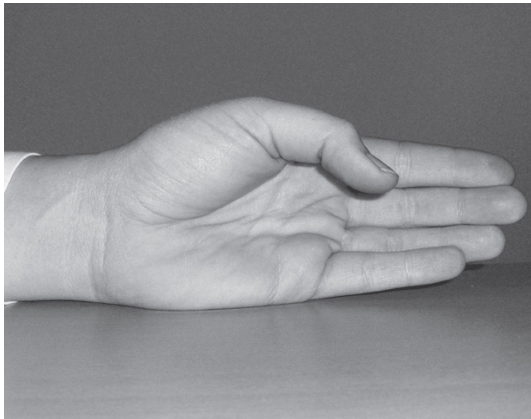
Leg de onderarm ontspannen op tafel op de pinkzijde en verplaats de duimtop een voor een naar de andere vingertoppen van die hand. Houd uw duimtop telkens tien seconden op elke vinger .





Beweging 3

Leg de hand met de pinkzijde op de tafel en maak draaibewegingen met de duim, zowel linksom als rechtsom.



Algemeen:

Een eindstand mag pijnlijk zijn, maar de pijn moet enkele minuten na de oefening weer op hetzelfde niveau zijn als voor de oefening. Veroorzaakt de oefening veel pijn, beweeg dan minder ver of minder lang in de eindstand.

Vragen

Heeft u vragen over de behandeling met een pols- of duimspalk (bijvoorbeeld over het draagadvies, de duur van de behandeling of het verwachte effect ervan), neem dan contact op met uw behandelend kinesitherapeut, ergotherapeut, handtherapeut of reumatoloog.