
EIP naar EPL transfer: revalidatie (week 0-4)

U heeft een ruptuur van de lange strekker van de duim (extensor pollicis longus).

Wij hebben hiervoor een transfer van 1 van de strekkers van de wijsvinger naar de strekker van de duim uitgevoerd. De getransfereerde pees is sterk verankerd met de strekker van de duim maar het zal zeker 6 weken duren voor deze pezen volledig hersteld zijn. Het zal zeker 12 weken duren voor u terug alle activiteiten ongelimiteerd mag hervatten.

Het herstel is sterk afhankelijk van patiënt tot patiënt en een individuele begeleiding met behulp van een handkinesist is aangewezen.

Op de eerste postoperatieve controle zal er een afneembare spalk aangemeten worden. Deze spalk zal de heling van de pees beschermen. Let goed op hoe de bandagist de spalk aanbrengt, aandacht voor detail maakt zeker verschil in het eindresultaat.

Om uw peesherstel te beschermen dient u de eerste 4 weken uw spalk continu te dragen.

Elke 2h overdag mag u onderstaande oefeningen uitoefenen.



Houd je hand en pols in de splint. Maak enkel de duim en de hand straps los. Hef je duim met je andere duim op zoals op de foto. Houd de geopereerde duim altijd recht. Houd de duim recht voor 20 sec en plaats hem dan terug in de splint.

HERHAAL 10 KEER



Hef nu de duim zelf op. Houd de duim op elk moment gestrekt. Houd de duim recht gedurende 5 sec. Ontspan tussen 2 oefeningen op de splint.

HERHAAL 10 KEER



Met gestrekte pols je duim stabiliseren met je gezonde hand thv de basis van de duim. Nu je eindkootje van de duim strekken en plooien.

HERHAAL 10 KEER

