



## Richtlijnen na een handoperatie

U heeft een ingreep ondergaan aan uw hand. Hieronder staat beschreven wat u kunt verwachten, en wat u kunt doen om de genezing te bespoedigen.

### Zwelling

Als reactie op de ingreep gaat uw hand vocht vasthouden, waardoor er zwelling ontstaat. De mate waarin dit gebeurt is individueel erg verschillend. De zwelling wordt beïnvloed door het soort ingreep, maar ook door uw aanleg – sommige mensen ontwikkelen meer zwelling dan gemiddeld.

- Om zwelling tegen te gaan kunt u het beste uw hand in een mitella dragen gedurende 2 dagen. Indien u de mitella onprettig vindt is het voldoende om uw hand op een kussen of een leuning te leggen, waarbij het belangrijk is dat uw hand iets hoger ligt dan het hart. Een mitella is beter dan een band, omdat de band de pols afknelt waardoor er toch zwelling ontstaat.

### Pijnstilling

De plaatselijke verdoving die u heeft gehad is meestal na een paar uur uitgewerkt. Soms (veelal na een carpaal tunnel syndroom operatie) is de verdoving pas aan het eind van de dag uitgewerkt.

- We adviseren u om zodra u thuis bent 2 tabletten Paracetamol 500mg in te nemen, u neemt de tabletten in voor de verdoving is uitgewerkt. Dit mag u om de 6 tot 8 uur herhalen (dus per 24 uur 3 tot 4 gram Paracetamol innemen).

### Nat worden

De wond is pas na 48 uur waterdicht.

- Om de wond niet nat te laten worden mag u uw hand niet wassen zolang het verband er nog om zit. Na (meestal) twee dagen kunt u zelf het verband verwijderen. Dit is met u besproken. Vervolgens mag u uw hand voorzichtig wassen en u mag ook weer onder de douche. U mag niet weken (in bad) of naar de sauna.

### Verband

De wond heeft lucht nodig.

- Na het verwijderen van het verband hoeft er niets meer op de wond. Ter vervanging van het verband heeft u een elastische steunkous meegekregen. Deze kunt u gaan dragen, met eventueel een gaas op de wond. Gedurende de nacht mag u de kous niet dragen. Als u de kous niet prettig vindt, hoeft u het niet te dragen.



## Hechtingen

De meeste patiënten hebben hechtingen in de wond. Een uitzondering hierop vormt de ziekte van Dupuytren, waarbij er veelal alleen kleine gaatjes zijn aangebracht. Verder kunnen de hechtingen verschillen. Sommige hechtingen zijn oplosbaar, sommige niet.

- De niet oplosbare hechtingen worden na ongeveer 14 dagen verwijderd. Ook als u geen hechtingen heeft komt u bij ons terug voor wond controle. De controle vindt plaats op de polikliniek plastische chirurgie op de Europaweg. Deze afspraak heeft u meegekregen.

## Oefeningen

Na sommige ingrepen is het nodig om handoefeningen te starten. Indien dit op u van toepassing is heeft u al een afspraak meegekregen bij de Handtherapie. Anders wordt beoordeeld of Handtherapie nodig is tijdens de eerste controle.

- Over het algemeen kunt u uw hand na het verwijderen van het verband gewoon gebruiken, maar nog niet belasten. Na het verwijderen van de hechtingen kunt u uw hand langzaam gaan belasten. Indien u uw hand overbelast heeft, zult u merken dat de zwelling en pijnklachten toenemen.

## Herstel

Herstel na een handoperatie kan lang duren. De duur van herstel heeft te maken met herstel van het inwendige litteken in uw hand. In de regel is het litteken pas na 1 jaar helemaal klaar. Bij de meeste ingrepen is de handfunctie na 3 maanden weer volledig en merkt u weinig van verdere uitrijping van het litteken. Dit is echter per ingreep verschillend, en dit heeft uw behandelend arts met u besproken. Als algemene regel kunt u beschouwen dat u uw werk na 2 tot 6 weken kunt hervatten, al zal dat soms aangepast werk moeten zijn.

## Tot slot

De kans op een complicatie is bij dit soort ingrepen erg klein. Indien een complicatie (bij voorbeeld een nabloeding) zich toch voordoet, kunt u overdag contact opnemen met onze polikliniek.

De polikliniek Plastisch Chirurgie is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 08:00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: **(079) 346 28 04**, en buiten kantooruren bij spoed met de SEH van ons ziekenhuis.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Plastisch Chirurgie.

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over de behandeling, laat dit ons dan weten via bovenstaand telefoonnummer of via [info@llz.nl](mailto:info@llz.nl).