



Hands
OnCare

Patiëntinformatie



Hypermobiele duim

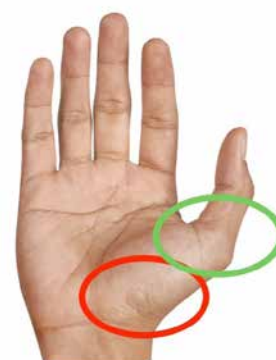


Hypermobiele duim

Als je een hypermobiele duim hebt, dan zijn de banden van de duim te los geworden waardoor je gemakkelijk door de duim heen zwikt. Hypermobiliteit wordt ook wel hyperlaxiteit genoemd.

Met een hypermobiele duim kun je moeilijk dingen vasthouden, je verliest kracht in de duim en het duimgewricht kan zwellen en pijn doen. De klachten van pijn en instabiliteit kunnen op verschillende plekken in de duim voorkomen. Meestal zit de instabiliteit aan de duimbasis, op een van de volgende twee plekken (zie afbeelding 2):

- Ofwel het volair beak ligament is te slap, wat de duim instabiel maakt
- Ofwel het MCP-gewricht is instabiel. Vaak is dan het UCL-ligament gescheurd, of het kapsel aan de achterzijde van het gewricht is te slap geworden



- Instabiliteit volair beak ligament
- Instabiliteit MCP gewricht: 'UCL band of dorsale kapsel'

Afbeelding 2: twee plekken aan de duimbasis waar meestal de instabiliteit vandaan komt.

Diagnose en onderzoek

De diagnose is te stellen op basis van jouw klachten en lichamelijk onderzoek. Soms maken we een röntgenfoto om een breuk uit te sluiten.

Oorzaken hypermobile duim

- Soms ontstaat hypermobiliteit door een ongeval waarbij een band is afgescheurd of opgerekt. Je krijgt bijvoorbeeld door een val een skiduum. Je duim wordt dan plotseling met kracht gebogen, niet richting je vingers maar de andere kant op. Het kan ook dat je duim dubbel klapt of ergens achter is blijven haken bij een ongeval.
- Er zijn mensen die van zichzelf hypermobiel zijn. Omdat er veel krachten op een duim komen, geeft de hypermobiliteit juist daar klachten.

Behandeling en operatie

Spalktherapie

De eerste stap bij een hypermobile duim is spalktherapie. Misschien ben je hier al mee gestart op advies van je huisarts. Zo niet, dan krijg je een duimspalk die je acht weken lang veel moet dragen. Door de spalk krijgt de duim rust en kunnen de banden en het gewricht herstellen. Ook start je na vier weken met oefentherapie onder begeleiding van de handtherapeut. Doel is de spalk af te bouwen en de duim op te trainen, zodat deze weer goed gaat functioneren. De handtherapeut kijkt ook naar de houding van de duim tijdens werk of hobby's en probeert die zo nodig met jou te verbeteren.



Afbeelding 3: voorbeeld van een spalk die gebruikt kan worden bij een hypermobile duim

Operatie

Als de duimspalk niet genoeg helpt, is een operatie mogelijk. Deze ingreep gebeurt in dagbehandeling onder plaatselijke verdoving of onder algehele narcose.

Tijdens de operatie maken we een incisie, afhankelijk van de band die versterkt moet worden en daarna herstellen we de band (zie afbeelding 4). Meestal gebruiken we de oude band voor deze hersteloperatie. Met een botanker (mittek anker) zetten we de band vast aan de oude aanhechtingsplaats. Als er niet meer genoeg oude band over is en deze dus niet meer gehecht kan worden, nemen we een stukje pees van de binnenzijde van de pols. Met dit stukje pees maken we dan een nieuwe band.



Afbeelding 4: operatie hypermobile duim door herstel van de oude band of een peestransplantaat

Revalidatie

Na de operatie

Na de operatie zit je duim in een verband met gipspalk erin. Je krijgt een sling (mitella) mee naar huis om te gebruiken tijdens het lopen. Tijdens zitten of liggen is het belangrijk om de hand hoog te leggen op een kussen. Dit gaat zwelling en pijn tegen.

Na 3-5 dagen kom je terug bij de handtherapeut. Het verband wordt verwijderd en je krijgt een duimspalk die je vier weken lang 24/7 moet dragen, ook bij bijvoorbeeld douchen. We adviseren om een douchehoes aan te schaffen. Na de eerste vier weken ga je de spalk acht weken afbouwen.

De spalk voorkomt dat de herstelde band afscheurt, als je bijvoorbeeld met je duim achter kleding haakt of ondoordacht knijpt.

Oefenen

Een week na de operatie start je met oefentherapie bij de handtherapeut. Je oefent het bewegen van je gewrichten. Na ongeveer vier weken ga je de spalk afbouwen en de duim optrainen. Doel is dat je na 12-16 weken volledig spalkvrij bent.

Resultaat

Na de operatie kun je de duim weer bewegen, maar niet zoals een normale duim. Het krachtsherstel van de duim is ongeveer 80%. Voordeel van de operatie is dat de pijn afneemt en dat je de duim veel beter kunt gebruiken. De maximale beweeglijkheid en kracht bereik je na ongeveer 1,5 jaar.

De eerste drie maanden is het litteken wat rood/paarsig en verdikt. Door massage en goede huidverzorging rondom het litteken kun je dit verbeteren. Na een jaar is het litteken maximaal geheeld en vervaagd.

Eventuele complicaties

De kans op complicaties bij deze ingreep is klein. Zoals bij elke ingreep is er een kans op wondinfectie, nabloeding of op het openspringen van de wond. Daarnaast moet je rekening houden met de littekenvorming die bij iedereen anders kan verlopen.

In het operatiegebied loopt een zenuwtakje dat zorgt voor het gevoel in de duim/wijsvinger. Dit moet tijdens de ingreep opzij gehouden worden en hierdoor kan de huid tijdelijk gevoelloos worden. Vaak trekt dit na 8-12 weken weer weg. In uitzonderlijke gevallen raakt dit zenuwtakje beschadigd, wat leidt tot permanent gevoelsverlies of soms tot pijnklachten.

Een andere mogelijke complicatie is dat de duim te stijf wordt. Tijdens de operatie (herstel van de band) maken we de band altijd iets strakker dan deze uiteindelijk moet zijn. Dit doen we omdat de band na enkele maanden altijd wat lossier wordt. Maar soms staat de band iets te strak en blijft de duim te stijf. Ook kan het littekenweefsel het gewricht stijver maken. Daarom is handtherapie essentieel na de ingreep.

Bij elke ingreep aan hand en pols is er een kleine kans op het ontwikkelen van dystrofie.

Contact

HandsOnCare - Bosch en Duin

Kliniek en polikliniek

Biltseweg 14, 3735 ME Bosch en Duin



HandsOnCare - Lelystad

Polikliniek

Reaalhof 1a, 8232 VW Lelystad



HandsOnCare - Rozendaal

Kliniek en polikliniek

Rosendaalselaan 30, 6891 DG Rozendaal



Hoogwaardige Behandelingen

Dankzij innovatieve behandelmethodes en een speciaal ontwikkeld zorgpad zijn zowel de hand- en polsoperaties in dagbehandeling mogelijk bij een HandsOnCare kliniek.

Onze focus ligt op een veilige en hoogwaardige behandeling met zo min mogelijk belasting voor de patiënt. Persoonlijke service en heldere informatie staan voorop.

Maak een afspraak

Wil je meer informatie of een afspraak met onze hand- en polsexperts?

Bel, mail of vul het contactformulier in op de website.

T. 088 - 89 10 030

E. info@handsoncare.nl

W. www.handsoncare.nl