Haperende vinger

Een haperende vinger (triggerfinger) is een aandoening van de pezen in de hand en vinger. Om dit te behandelen is een poliklinische ingreep nodig. Bij deze ingreep wordt de peesschede open gemaakt, waardoor de verdikte pees weer meer ruimte krijgt en weer beter kan functioneren.

Meer over haperende vinger

Bij een haperende vinger is de pees waarmee u uw vinger kunt buigen verdikt. Daardoor kan deze niet meer mooi door de peesschede glijden. De verdikking zit bij het gewricht van de vinger of duim aan de binnenkant van de hand: de handpalm. Als de pees door de verdikking is vastgelopen, moet u uw vinger 'helpen' met strekken. Daarbij voelt u een 'knapje'. Ook kan buigen of strekken pijnlijk zijn. Een haperende vinger kan ontstaan door overbelasting, maar meestal is de oorzaak onbekend. Een haperende vinger is onschuldig maar wel lastig.

Voorbereiding

Allergie

Als u overgevoelig bent voor injectievloeistof, jodium of pleisters, geef dit dan van tevoren door aan de behandelend arts.

Medicijnen

Bespreek vooraf met de arts welke medicijnen u gebruikt, met name als u bloedverdunners gebruikt.

Zwanger

Bent u (mogelijk) zwanger, bespreek dit dan vooraf met de arts. Dit i.v.m. met de verdoving die u krijgt.

Eten en drinken bij plaatselijke verdoving

Meestal gebeurt de operatie op de poliklinische behandelkamer met een plaatselijke verdoving. U kunt dan gewoon eten en drinken van tevoren.

Overige voorbereidingen

We raden u aan de ingreep voor te bereiden door:

- **vervoer** te regelen omdat u zelf niet mag autorijden na de operatie.
- een **begeleider** mee te nemen naar het ziekenhuis. Na de ingreep heeft u namelijk een verband om uw hand/pols en draagt u uw arm in een mitella (draagdoek). Hierdoor heeft u hulp nodig bij het aankleden en lopen (minder evenwicht).

- ruimvallende **blouse of trui** aan te trekken. Dit in verband met het drukverband dat om uw pols komt.
- **geen sieraden** te dragen aan de hand / pols waaraan u geopereerd wordt.
- voordat u geopereerd wordt, **paracetamol** in huis te halen. U kunt dit middel zonder recept kopen bij apotheek en drogist.

Behandeling

Naar het ziekenhuis

Op het afgesproken tijdstip meldt u zich bij de polikliniek waar u wordt geopereerd. Een assistente komt u halen en begeleidt u naar de behandelkamer.

De operatie

- U gaat op de behandeltafel liggen met uw arm opzij.
- Voordat de ingreep begint, krijgt u een verdovende prik in uw hand. Mogelijk krijgt u ook een band (tourniquet) om uw bovenarm.
- Via een sneetje van 1,5 cm snijdt de arts vervolgens de peesschede open. De verdikte pees krijgt daardoor weer ruimte.
- Uw huid wordt gehecht.
- U krijgt een drukverband rond uw hand en pols.

De ingreep duurt ongeveer 15 minuten.

Nazorg

Herstel

- Het drukverband laat u 2-4 dagen zitten Zolang het verband om de hand zit, moet de wond droog te blijven. Na het verwijderen van het verband kan de wond nat worden bij het douchen. Beperk het nat worden van de wond tot het douchen. Houd de wond verder droog en dek de wond af met een pleister om de hechtingen te beschermen. De hechtingen blijven 10-14 dagen zitten. Smeer geen zalf op de wond zolang er hechtingen in zitten.
- Na de ingreep krijgt u een mitella om. Belangrijk is dat u uw hand niet naar beneden laat hangen, maar omhoog houdt. Dit is met name de eerste 2 dagen van belang.
- De verdoving werkt ongeveer 1 à 3 uur, soms kan ook langer. Bij pijn kunt u paracetamol nemen. Dosering staat in de bijsluiter.
- U kunt uw hand al snel gebruiken voor lichte werkzaamheden. Op de dag van de ingreep kunt u al met oefeningen beginnen. Deze oefeningen vindt u onder het kopje Oefeningen. Houd er rekening mee dat u de eerste 3-6 weken de hand niet zwaar mag belasten, geen wringbewegingen kunt maken en geen flessen open kunt draaien.
- Nadat de hechtingen zijn verwijderd, kunt u beginnen met het invetten en masseren van het litteken. Het gebied rondom het litteken kan langere tijd gevoelig zijn bij aanraking en bij erop leunen (variërend van weken tot maanden). Ook kan het litteken hard aanvoelen. Deze klachten zijn bijna altijd tijdelijk.

- Autorijden of het besturen van andere vervoersmiddelen, mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is om te rijden na een behandeling. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u om de polis van uw autoverzekering te bekijken omdat ook uw verzekeraar bepaalde eisen kan stellen aan het rijden na een behandeling.
- Eventueel plannen we 6 tot 8 weken na de operatie een nacontrole in. Als het goed gaat en u geen vragen meer hebt, dan is deze nacontrole niet nodig.

Aanvullende adviezen (deze worden eventueel door een verpleegkundige aangevuld)

- .....
- .....
- .....
  .
- .....

Oefeningen na de operatie

Hieronder staat een aantal oefeningen. Voer deze oefeningen na de operatie minimaal 4 x per dag uit. Herhaal elke oefening 8 tot 10 keer. Buig hierbij de vingers **zonder kracht erbij te zetten**. Als u last heeft van stijfheid, gebruik dan uw andere hand om te helpen een vuist te maken. Doe dit tot de pijngrens, ga daar niet overheen.

	Oefening	Voorbeeld
1	Strek uw vingers volledig.	
2	Buig uw vingers tot een dakje. Houd deze stand 2 seconden vast.	
3	Maak een volledige vuist, maar zet geen kracht. Bij deze oefening zijn al uw vingers gebogen en uw duim blijft buiten de vuist. Wanneer een volledige vuist niet mogelijk is, pak er dan iets bij dat een cilindervorm heeft en maak daar een vuist omheen. Als het goed gaat, kunt u een steeds kleinere cilinder pakken.	
4	Buig de twee bovenste gewrichten van uw vingers tot een haakje. Laat je duim hier buiten. Houd deze oefening 2 seconden vast.	
5	Raak met uw duim een voor een uw overige vingertoppen aan. Begin met uw wijsvinger. Als u bij de pink bent, glij dan zover mogelijk met uw duim langs uw pink naar beneden.	
6	Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, houd uw vingers in een licht gebogen, ontspannen stand. Houd deze stand 2 seconden vast. Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 2 seconden vast.	

Algemene aandachtspunten

Geef uw hand meer rust wanneer sprake is van onderstaande punten.

Wat zijn signalen van overbelasting?

- U heeft pijnklachten die langer aanhouden dan 15 tot 20 minuten na de oefeningen/activiteiten.

- Uw hand vertoont een vurige roodheid.
- U heeft een zwelling die niet verdwijnt na het nemen van onderstaande maatregelen.

Wat doet u als u last heeft van vocht in de hand en pols?

- Houd uw hand hoog (gebruik een mitella/sling).
- Leg uw hand 's nachts op een kussen.
- Beweeg elk uur uw nek, schouder en elleboog.
- Voeg het spreiden en sluiten van uw vingers toe aan de oefeningen.

Complicaties

Bij elke ingreep is er een kans op complicaties, dus ook bij deze. Heel zelden komen infecties voor. Uw vinger kan aan de binnenzijde wat prikkelend of doof aanvoelen. Ook dit komt maar zelden voor. Een zenuwtakje werkt dan door de ingreep tijdelijk wat minder goed. Dit herstelt binnen een paar weken vanzelf. **Neem contact op met uw specialist als de pijn na de 2e dag erger wordt.**

De haperende vinger kan aan dezelfde vinger in principe niet meer terugkeren. Wel kan bij een andere vinger hetzelfde probleem ontstaan. Als u na de ingreep klachten krijgt, neem dan contact op met uw huisarts of specialist.

Contact opnemen

Heeft u na ontslag dringende vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Tot 24 uur na ontslag

- Tijdens kantooruren met de poli Plastische Chirurgie, T 088 320 24 00 (tel:0883202400).
- Buiten kantooruren met de Spoedeisende Hulp, T 088 320 33 00 (tel:0883203300).

Na 24 uur na ontslag

- Tijdens kantooruren met de poli Plastische Chirurgie, T 088 320 24 00 (tel:0883202400).
- Buiten kantooruren met de huisartsenpost in uw regio.

Expertise en ervaring

De hand- en polschirurgen van het St. Antonius Ziekenhuis behandelen klachten aan vinger(s), hand en pols en bieden deskundige begeleiding rondom een operatie en bij revalidatie. Ook geven zij tips en instrumenten om in het dagelijkse leven om te gaan met eventuele beperkingen. Hierbij werken wij intensief samen met andere deskundigen, zoals gespecialiseerde handtherapeuten, ergotherapeuten, revalidatieartsen en reumatologen.

Wij bieden combinatiespreekuren tussen hand- en polschirurgen en hand- en ergotherapeuten. Bij dit spreekuur kan ook een revalidatiearts of reumatoloog aanwezig zijn.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Hand- en polschirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hand-en-polschirurgie)
- Plastische Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/plastische-chirurgie)

Contact Hand- en polschirurgie **T 088 320 24 00**