

## Pols- of duimspalk - Thermoplast

**U heeft een spalk van Thermoplast gekregen. Thermoplast is een kunststof materiaal dat bij sterke verhitting zacht wordt, gemodelleerd kan worden en bij afkoelen weer verhardt. In deze folder geven wij algemene informatie en adviezen over het gebruik en onderhoud van een Thermoplast spalk.**

**Hoe lang u de spalk moet dragen en of er een spalk gemaakt wordt die u af kunt doen voor oefeningen of douchen, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Uw handtherapeut bespreekt dit met u.**

### Wat is een pols- of duimspalk?

Een spalk is een hulpmiddel voor het immobiliseren (het onbeweeglijk maken) van een ledemaat of een gewricht. Een spalk kan worden voorgeschreven om verschillende redenen:

- verminderen van pijn;
- ondersteunen bij het verlies van kracht;
- vergroten van de stabiliteit van het gewricht;
- beschermen van het gewricht;
- verbeteren van het functioneren tijdens dagelijkse activiteiten;
- het voorkomen van overbelasting.

Het dragen van een spalk betekent echter niet dat de dagelijkse activiteiten niet aangepast hoeven te worden. In eerste instantie is het verstandig te kijken hoe de activiteiten aangepast uitgevoerd kunnen worden, bijvoorbeeld door een ander tempo, andere duur en met andere belasting. Geeft het aanpassen van de activiteiten voldoende verlichting, dan kan het dragen van de spalk in overleg met de therapeut afgebouwd worden.

### Aanleggen spalk

De Thermoplast wordt in de gewenste vorm geknipt en in heet water gelegd. De Thermoplast wordt door de warmte slap en kan in de juiste vorm op uw lichaam worden gemaakt. Na een paar minuten wordt de Thermoplast weer hard, waardoor het materiaal de vorm vasthoudt. Bij een afneembare spalk wordt klittenband of tape aangebracht.

### Adviezen voor gebruik

Het draagadvies van de spalk kan verschillen. De handtherapeut overlegt met u wanneer u de spalk het beste kunt dragen. In het algemeen gelden de volgende adviezen:

- De spalk mag niet warm worden, dan verliest de spalk zijn vorm. Leg om deze reden de spalk niet in de zon of op de verwarming;
- Draag de spalk tijdens activiteiten waarbij klachten ontstaan of waarbij toename van klachten ontstaat. Volg hierbij de instructies van uw handtherapeut op;
- Draag de spalk niet voortdurend (dat wil zeggen niet 24 uur per dag). Volg hierbij de instructies van uw handtherapeut op;
- Zorg voor een droge huid onder het dragen van de spalk;
- Indien de spalk te los of te strak zit dient u contact op te nemen met uw handtherapeut;
- Veroorzaakt de spalk een toename van klachten zoals rode plekken, kleurverschil, huidirritatie, zwelling, pijn of toename pijn, tintelingen of een koppend gevoel, dan dient u de spalk af te doen en contact op te nemen met uw handtherapeut;

- Blijf een gewricht tijdens de rustmomenten ontspannen bewegen, om verstijving te voorkomen. De handtherapeut zal u hiervoor specifieke oefeningen adviseren.

## Wasvoorschriften

Houdt u rekening met de volgende wasvoorschriften:

- vlekken kunnen worden verwijderd met milde (hand)zeep en lauwwarm water;
- de spalk kan niet tegen temperaturen boven de 50 graden, leg om deze reden de spalk niet in de zon of op de verwarming;
- de spalk kan niet gereinigd worden in de vaatwasser;
- de spalk kan niet gereinigd worden in de wasmachine;
- de spalk kan niet gedroogd worden in de oven of magnetron;
- houd er rekening mee dat het enige tijd duurt voordat de stoffen delen van de spalk drogen, stem dit af op het draagadvies van de spalk.

## Overige aandachtspunten

Wij vragen uw aandacht voor de volgende zaken:

- draag bij activiteiten waarbij de spalk vies kan worden - indien mogelijk - een (huishoud)handschoen over de spalk;
- knip van te lang klittenband een stukje af, zodat dit niet steeds aan kleding vast blijft zitten en deze pluizig maakt;
- autorijden met een spalk: er zijn geen eenduidige richtlijnen van het CBR over het dragen van spalken tijdens verkeersdeelname. Wij adviseren ten tijde van het dragen van de spalk geen gebruik te maken van het verkeer als bestuurder van een voertuig. Het dragen van de spalk kan uw mobiliteit, grip en reactievermogen in acute situaties negatief beïnvloeden.

## Heeft u vragen?

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, of er door het dragen van de spalk een toename in klachten ontstaat, kunt u contact opnemen met uw handtherapeut.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Afdeling Fysiotherapie - Revalidatie & Herstel	020 - 634 6157