

Pols- of duimpalk - confectie

Uw handtherapeut adviseert u een duim- en/of polsspalk. Bij het aanmeten van de spalk krijgt u uitleg over het gebruik ervan. Deze folder geeft algemene informatie over de confectie pols- of duimpalk.

Wat is een pols- of duimpalk?

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.

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:

- draag de spalk tijdens activiteiten waarbij klachten ontstaan of waarbij toename van klachten ontstaat;
- draag de spalk niet voortdurend (dat wil zeggen niet 24 uur per dag). Doe de spalk bijvoorbeeld af tijdens rustmomenten;
- in bepaalde gevallen, zoals bijvoorbeeld bij een carpaal tunnelsyndroom, kan uw handtherapeut u adviseren de spalk juist wel in rust te dragen, bijvoorbeeld s' nachts;
- volg de draaginstructies van uw handtherapeut;
- als de spalk een toename van klachten veroorzaakt, zoals rode plekken, kleurverschil, zwelling, pijn of toename pijn, tintelingen of een koppend gevoel, 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;
- was de spalk bij voorkeur op de hand;
- verwijder vóór het wassen de balein (het plaatje aan de handpalmzijde van de polsspalk en/of de zijkant van de duimpalk);
- de spalk kan (zonder balein) eventueel gewassen worden in de wasmachine op een handwasprogramma, gebruik dan een wasnetje;

- sluit vóór het wassen alle klittenbanden (ook om beschadiging van andere kledingstukken te voorkomen);
- doe de spalk niet in de wasdroger en leg hem niet op de verwarming te drogen;
- houd er rekening mee dat het enige tijd duurt voordat de spalk vanzelf droogt, stem dit af op de activiteiten waarbij u de spalk wilt dragen.

Vergoeding

Spalken worden vaak (deels of geheel) vergoed door de ziektekostenverzekeraar. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van uw zorgverzekering, uw gekozen pakket, de contracten van uw zorgverzekeraar met bepaalde leveranciers en uw eigen risico én kent een maximumbedrag per kalenderjaar. Informeer zelf bij uw zorgverzekeraar naar de voorwaarden.

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