

Pols- of duimspalk

Reumatologie

Inleiding

Uw reumatoloog of reumaverpleegkundige heeft u een duim- en / of polsspalk voorgeschreven. Bij het aanmeten van de spalk krijgt u uitleg over het gebruik ervan. Deze folder geeft algemene informatie over de pols- of duimspalk.

Wat is een pols- of duimspalk?

Een spalk is orthopedisch hulpmiddel gemaakt van confectiemateriaal, verstevigd met een balein ter ondersteuning en / of fixatie van de pols. Het confectiemateriaal kan b.v. stof en / of suède zijn, al dan niet elastisch. De balein is veelal gemaakt van buigzaam metaal (b.v. aluminium) of van hard plastic. Een spalk wordt voorgeschreven om verschillende redenen: pijnvermindering, ondersteuning bij krachtsverlies, vergroten van de stabiliteit van het gewricht, gewrichtsbescherming, het verbeteren van het functioneren tijdens dagelijkse activiteiten en 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 bijvoorbeeld in een aangepast tempo, minder langdurig en met minder belasting uitgevoerd kunnen worden. Geeft het aanpassen van de activiteiten voldoende verlichting, dan is het dragen van een spalk niet nodig.

Adviezen voor gebruik

Overleg met de voorschrijver van de spalk (uw reumatoloog of reumaverpleegkundige) wanneer u de spalk het beste kunt dragen. In het algemeen gelden de volgende adviezen:

- draag de spalk tijdens activiteiten waarbij steeds klachten ontstaan of waarbij toename van klachten ontstaat; denk bijvoorbeeld aan optillen en dragen van voorwerpen, stofzuigen, fietsen, typen, in de tuin werken.
- 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 het carpale tunnelsyndroom, kan uw arts u adviseren de spalk juist wel in rust te dragen, zoals 's nachts;
- volg de draaginstructies van uw arts;
- blijf een gewricht tijdens de rustmomenten wel bewegen, om verstijving te voorkomen.

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 metalen plaatje aan de handpalmzijde van de polsspalk en / of de zijkant van de duimspalk);
- de spalk kan (zonder balein) eventueel gewassen worden in de wasmachine op een handwasprogramma, gebruik dan een was-netje;
- 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;
- 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.

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. In het algemeen wordt gesteld dat aan bestuurders met een lichamelijke handicap dezelfde eisen worden gesteld als aan andere bestuurders, waarbij de verkeersveiligheid voorop staat. Ga dus na of u

tijdens het dragen van uw spalk voldoende grip heeft op het stuur (van zowel auto, motor, brommer, scooter, scootmobiel als (snor-)fiets). Laat de spalk af als u hinder ondervindt tijdens het rijden.

Vergoeding

U kunt een spalk aanschaffen via een orthopedisch instrumentenmaker, apotheek, fysiotherapeut of thuiszorgwinkel. Spalken voor langdurig chronisch gebruik worden in bepaalde gevallen met een machtiging van uw specialist (deels of geheel) vergoed door uw 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 en kent een maximumbedrag per kalenderjaar. Informeer zelf bij uw zorgverzekeraar naar de voorwaarden, voordat u een spalk aanschaft.

Belangrijke contactgegevens

Heeft u vragen of onduidelijkheden, dan kunt u een (telefonische) afspraak maken bij:

- polikliniek Reumatologie, route D17, telefoon (053) 4 87 24 50.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.