

Adviezen bij het gebruik van een duim- en of polsspalk

U hebt een duim- en/of polsspalk voorgeschreven gekregen van uw reumatoloog of reumaverpleegkundige. Bij het aanmeten van de spalk krijgt u uitleg over het gebruik ervan. In onderstaande informatiebrief staat dit nog eens beschreven, zodat u het thuis na kunt lezen.

Doel van een spalk:

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 zouden 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. Indien het aanpassen van de activiteiten voldoende verlichting geven, is het dragen van een spalk niet nodig.

Draagvoorschriften:

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.
- Draag de spalk niet voortdurend (dat wil zeggen niet 24 uur per dag). Doe hem bijvoorbeeld af tijdens rustmomenten.
- In bepaalde gevallen, zoals bijvoorbeeld bij carpaal tunnel syndroom, kan het zijn dat uw arts u adviseert 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:

- Vlekken kunnen worden verwijderd met milde (hand)zeep
- De spalk bij voorkeur op de hand wassen
- Vóór het wassen de balein (het metalen plaatje aan de handpalmzijde van de polsspalk en/of de zijkant van de duimspalk) verwijderen
- De spalk kan (zonder balein) evt gewassen worden in de wasmachine op een handwasprogramma, gebruik dan een wasnetje
- Sluit vóór het wassen alle klittebanden (ook om beschadiging van andere kledingstukken te voorkomen)
- Doe de spalk niet in de wasdroger en leg hem niet op de verwarming
- Houdt 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:

- Draag bij activiteiten waarbij de spalk vies kan worden indien mogelijk een (huishoud) handschoen over de spalk
- Knip te lang klitteband een stukje af, zodat het niet steeds aan kleding vast gaat zitten, die daardoor pluizig wordt.

- 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 hebt op het stuur (van zowel auto, motor, brommer, scooter, scootmobiel of (snor-)fiets). Laat de spalk af als u hinder ondervindt tijdens het rijden.

Vergoeding:

Vergoeding van de spalk: spalken worden vaak (deels of geheel) vergoed door de zorgverzekeraar. 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. Om in aanmerking te komen voor een vergoeding hebt u een machtiging nodig van uw arts.

Verkoopadressen

Spalken zijn te koop bij verschillende instanties, winkels en websites. Bij enkele leveranciers kunt u ook terecht voor adviezen bij het aanmeten van de juiste maat en de pasvorm.

Spalken worden in deze regio o.a. geleverd via:

Roessingh Revalidatie Techniek
Roessingsbleekweg 167
7522 AH Enschede
088-9990777