

# Je krijgt een handspalk



### De spalk

Een handspalk wordt ook wel handorthese genoemd. Dit hulpmiddel helpt je bij klachten aan je vingers, hand of pols. Een spalk kan bijvoorbeeld helpen om je hand en vingers in de juiste stand te houden. Ook kan een spalk worden gebruikt om dingen makkelijker te doen, zoals het pakken of vasthouden van spullen. Soms helpt een spalk om je spieren en pezen soepel en op lengte te houden. Een spalk kan ook helpen om je hand rust te geven. Sommige kinderen dragen de spalk overdag. Soms wordt de spalk alleen 's nachts gedragen.

### Maatnemen

Het is belangrijk dat een spalk goed past. Daar zorgt de instrumentmaker voor. Hij/zij maakt met gips een afdruk van je hand. Dat gips haalt hij/zij er daarna weer af. We maken spalken in allerlei kleuren. Jij mag jouw favoriete kleur of printje kiezen! Als de instrumentmaker de afdruk van je hand heeft gemaakt, kan jij naar huis. De instrumentmaker gaat dan aan de slag met het maken van jouw spalk. Ongeveer twee weken na het maatnemen, mag je de spalk komen passen.



### Wennen

Als de spalk klaar is en je hem wilt dragen, moet je huid eerst wennen aan de druk of correctie die de spalk geeft. Daarom geven we je een schema waarin staat hoe lang je hem per dag aan kunt doen. Controleer de huid van je arm en/of hand op drukplekken wanneer je de spalk uittrekt. Een drukplek is een rode plek die na het uitdoen van de spalk na 20 minuten nog niet is weggetrokken. Als je een drukplek hebt of als je blaren krijgt, bel dan voor een afspraak. Vaak kunnen we de spalk in de werkplaats aanpassen terwijl je wacht.



### Aantrekken

Schuif je hand rustig in de spalk. Let erop dat je duim en vingers goed in de spalk zitten. Als jouw spalk bandjes of klittebandsluitingen heeft, dan kun je ze één voor één vastmaken. Trek de bandjes stevig, maar niet te strak. Controleer of de spalk fijn zit. Je hand moet goed ondersteund worden, maar het mag geen pijn doen.

### Opbouwschema

Het dragen van de spalk bouw je op volgens dit schema.

Dag	Uren
1	2 x 1
2	2 x 1
3	2 x 2
4	2 x 3
5	2 x 4
6	1 x 6
7	1 x 8
8	Hele dag



### Meer informatie

De Hoogstraat Orthopedietechniek  
Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht  
030 258 1811  
oth@dehoogstraat.nl  
www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl





### Onderhoud

Maak de spalk regelmatig schoon met lauw water en een neutraal schoonmaakmiddel. Spoel de spalk goed na om zeepresten te verwijderen en droog de spalk daarna goed af. De binnenkant van de spalk kun je ook schoonmaken met alcohol, om geurtjes te verminderen. Gebruik nooit aceton of wasbenzine en leg de spalk nooit op de verwarming! Onderzoek de spalk ook af en toe op scheurtjes.

### Wanneer bel of mail je ons?

- Als de spalk te klein wordt
- Bij drukplekken
- Als de spalk pijn doet als je hem draagt
- Als er scheurtjes in de spalk ontstaan
- Als je merkt dat het klittenband niet meer goed vastplakt

