

Pols- en handspalken

Wat is een spalk?

Een spalk is een voorziening van kunststof of textiel die de onderarm, pols en hand ondersteunt.

Wat is het doel van een spalk?

Een spalk ondersteunt de functie van de pols en de hand, geeft rust en beschermt bij rust en activiteiten.

Hoe werkt een spalk?

De functies van een spalk zijn:

- rust geven,
- zorgen voor een goede positie van de hand,
- pijn verminderen,
- zwelling helpen afnemen,
- contractuurvorming (spier/peesverkorting) tegengaan,
- ondersteunen van de pols bij het inzetten van de arm.

Welke spalken zijn er?

De keuze voor een spalk is afhankelijk van het specifieke probleem van de arm of hand. Normaal gesproken wordt een rustspalk bij zwelling en pijn voorgeschreven en een ondersteunende spalk bij gebruik van de hand.

Soorten spalken:

- rustspalk op maat gemaakt,
- functieondersteunende spalk,
- standaardspalk.

Hoe vraagt u een spalk aan?

Indien u op de polikliniek revalideert, overlegt de revalidatiearts of de ergotherapeut met u over het aanmeten van een pols- en handspalk. Soms vraagt de revalidatiearts de spalk direct aan bij de orthopedisch instrumentmaker. In andere gevallen maakt de ergotherapeut eerst een tijdelijke spalk. Als deze spalk bevalt, vraagt de arts bij de orthopedisch instrumentmaker een definitieve spalk aan.

Is vergoeding mogelijk?

De zorgverzekeraar vergoedt de meeste pols- en handspalken.

Hoe verloopt de gewenningsfase?

Het gebruik van de spalk bouwt u langzaam op. U start met een paar uur per dag of nacht. Vervolgens breidt u dit uit tot een hele dag gedurende één of twee weken. Het beste is om in het begin de spalk na twee uur gebruik één uur uit te laten.

Wat kunt u doen bij problemen?

Als tijdens het dragen rode plekken ontstaan, die pijnlijk zijn of langer dan vijftien minuten aanhouden, neem dan contact op met degene die de spalk gemaakt heeft. Ook als de spalk knelt of niet meer past. Zonodig vindt overleg plaats met de revalidatiearts.

Hoe onderhoudt u de spalk?

Er is geen speciaal onderhoud nodig. De spalk regelmatig afspoelen en wassen met een niet-agressief huishoudelijk sopje is voldoende.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



februari 2017