

# Vingerletsel aan de volaire plaat

U heeft letsel aan een van uw vingers opgelopen bij de volaire plaat (de banden aan de palmzijde van uw hand bij het gewricht tussen het basis- en middenkootje). In deze folder leest u meer over de klachten die u hierdoor kunt krijgen en de behandeling ervan bij de handtherapeut.

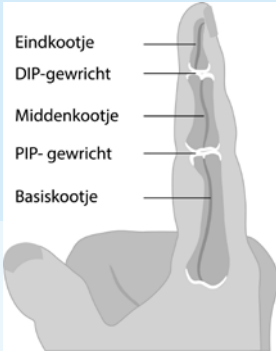


Rijnstate

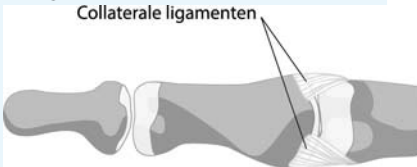
**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

# Waar zit de volaire plaat?

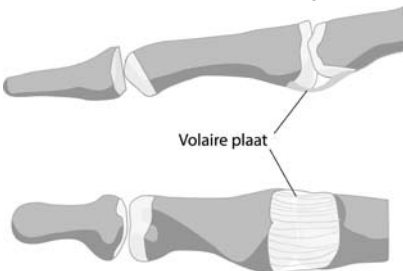
Behalve uw duimen bestaat elke vinger uit drie kleine botjes (de falanxen). Het gewricht tussen het basis- en middenkootje wordt het PIP-gewricht genoemd.



Aan de zijkanten van het PIP-gewricht lopen zijwaartse gewrichtsbanden (collaterale ligamenten). Deze banden voorkomen dat de botten zijwaarts bewegen.



Aan de palmzijde van het PIP-gewricht ligt een dikke bindweefselstructuur, de volaire plaat. Deze voorkomt dat u uw vinger kunt overstrekken. De collaterale banden en de volaire plaat zorgen dus voor stabiliteit.



# Oorzaak van letsel aan de volaire plaat

Als er een abnormaal grote kracht op een (uitgestrekte) vinger komt te staan, kan het PIP-gewricht overstrekken of uit de kom schieten. Daarbij kunnen de volaire plaat en/of de collaterale banden uitrekken of scheuren. Dit gebeurt vaak door een val of als een bal hard op een vinger terecht komt.

## Klachten

Als u letsel hebt opgelopen aan de volaire plaat of de banden van een vinger, kunt u last hebben van:

- Pijn, zwelling en soms een verkleuring aan de vinger (ter plaatse van het PIP- gewricht).
- Instabiliteit van de vinger.
- Stijfheid van de vinger.

## Het stellen van de diagnose

De diagnose wordt meestal op de Spoedeisende Hulp (SEH) gesteld door middel van lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto. Op de röntgenfoto kan een klein losliggend botdeel zichtbaar zijn. Het oprekken of afscheuren van de volaire plaat of collaterale band is niet op de foto te zien.

Op de Spoedeisende Hulp wordt uw geblesseerde vinger met een zogenaamde buddyband gespalkt, zodat de verwonde vinger is vastgetapet aan een ernaastliggende goede vinger. Daardoor beweegt de verwonde vinger mee met uw handbewegingen. De SEH-verpleegkundige legt u uit hoe u met de spalk en het bewegen om moet gaan.

De Spoedeisende Hulp doet een spoedverwijzing naar het Hand- en polscentrum van Rijnstate. Wij roepen u binnen vijf dagen op voor de eerste afspraak bij een handtherapeut.

## Waaruit bestaat de behandeling?

Het doel van de behandeling is om ervoor te zorgen dat u uw vinger weer normaal kunt gebruiken. De handtherapeut maakt een spalk die het geblesseerde gewricht beschermt, stabiliteit geeft en voorkomt dat u uw vingers opnieuw kunt overstrekken. U moet deze spalk tussen de drie en vijf weken voortdurend dragen. Hoe lang u de spalk precies moet dragen, hangt af van de mate van instabiliteit in het gewricht.

## Tips voor de eerste periode met de spalk

- Blijf uw vingers in de spalk buigen. Hierdoor voorkomt u dat uw vingers stijf worden en dat weefsels en structuren in uw vinger kunnen gaan verkleven. Tijdens de behandelingen legt de handtherapeut uit welke oefeningen u thuis kunt doen om de banden en het kapsel soepel en op lengte te houden.
- Heeft u last van zwelling in de vinger, houd dan uw hand hoog (boven uw hart). Op die manier kan het vocht zo goed mogelijk worden afgevoerd.
- U mag de hand gebruiken lichte activiteiten zolang u geen last krijgt van extra zwelling. Als u pijn krijgt bij lichte activiteiten, let er dan op dat de pijn niet langer mag duren dan vijftien tot twintig minuten. Vermijd langdurige milde aanspanning, zoals langdurig werken met de computer of een boek vasthouden. Uw vinger krijgt dan te weinig kans om goed te kunnen herstellen.
- Soms kan de spalk een drukplek veroorzaken. Is dit bij u het geval, neemt u dan contact met ons op voor een afspraak op korte termijn (zie het kopje Vragen?) Een handtherapeut stelt dan de spalk voor u bij.

## Afbouwen van de behandeling

Na drie tot vijf weken kunt u in overleg met uw handtherapeut het dragen van de spalk afbouwen. Het kan zijn dat u een zogenaamd buddybandje krijgt dat de aangedane vinger aan een naastliggende gezonde vinger koppelt. In overleg met uw handtherapeut kunt u uw dagelijkse activiteiten verder opbouwen.

Soms kan het zo zijn dat u een controleafspraak bij een specialist nodig heeft. Is dat bij u het geval, dan maakt uw handtherapeut deze afspraak voor u.


## Vragen?

Heeft u nog vragen over de behandeling? Uw handtherapeut beantwoordt deze graag. Neem contact op met de afdeling Fysiotherapie/Ergotherapie via 088 - 005 6366. U krijgt dan het secretariaat aan de lijn, dat ervoor zorgt dat een handtherapeut u terugbelt of dat u een afspraak krijgt.

Buiten kantooruren kunt u voor spoedgevallen contact opnemen met de Spoedeisende Hulp, via 088 - 005 6680.







Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)