

Een malletvinger

Op de Spoedeisende Hulp heeft uw behandelend arts aan de hand van een onderzoek en een röntgenfoto geconstateerd dat u een afscheuring van de strekpees van uw laatste vingerkootje heeft. De medische naam voor deze blessure is een malletvinger. Slechts in enkele gevallen is er een operatie nodig. In deze folder leest u meer over de symptomen en de behandeling van het letsel bij de handtherapeut.



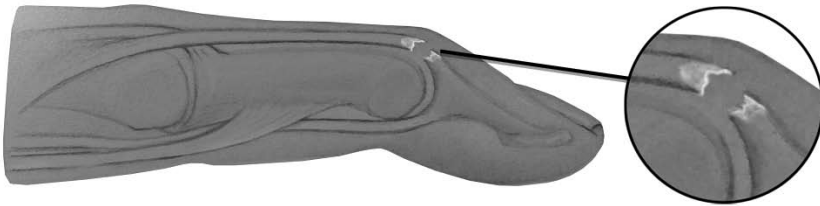
Rijnstate

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

Oorzaak van het letsel

Een malletvinger kan ontstaan wanneer u uw uitgestrekte vinger plotseling stoot. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij het opmaken van een bed of als er bij het sporten een bal op het gestrekte topje van uw vinger komt. Door dit ongeluk buigt uw vingertop te ver door, waardoor de strekpees van het laatste vingerkootje afscheurt. Het eindkootje van uw vinger gaat dan naar beneden hangen en u kunt het niet meer strekken. De vinger lijkt op een hamertje (in het Engels "mallet").

Soms kan er een stukje bot afscheuren. Als dit stukje bot wegkantelt of te groot is, kan uw arts besluiten dat een operatie nodig is. Of u nu een operatie nodig heeft of niet, in beide gevallen is de nabehandeling hetzelfde.



De behandeling in de eerste zes weken

Op de Spoedeisende Hulp krijgt u een tijdelijke spalk en wordt u doorverwezen naar een handtherapeut. U krijgt binnen drie tot vier dagen een oproep. In de eerste zes tot acht weken moet u continu een spalk dragen die uw vingertop in een gestrekte stand houdt.



Op deze manier kan de strekpees weer herstellen (zie de afbeelding hierboven). Het is essentieel dat u deze spalk **voortdurend** om houdt en geen enkele keer zelf af doet! Anders bestaat het risico dat de strekpees bij een

geringe buiging opnieuw afscheurt. Het middelste gewrichtje van uw vinger moet u wel blijven bewegen om te voorkomen dat dit stijf wordt.

U komt wekelijks terug bij de handtherapeut. Tijdens de therapie wordt de spalk op een veilige wijze afgedaan om uw huid en de spalk te controleren.

De behandeling na zes weken

Zes weken nadat u het letsel aan uw vinger hebt opgelopen, test uw handtherapeut de sterkte van de pees. Als de pees sterk genoeg is, begint u met de eerste oefeningen om de strekpees sterker te maken. Als uw pees niet sterk genoeg is, mag u nog geen oefeningen gaan doen en moet u de spalk nog twee tot zes weken voortdurend dragen.

Is uw pees sterk genoeg, dan krijgt u van uw handtherapeut oefeningen die u vijf keer per dag moet doen. Daarnaast is het nodig dat u de spalk nog steeds voortdurend blijft dragen! Als het goed gaat, mag u de vinger elke week 10 graden verder buigen. Pas vier weken na de eerste oefeningen (week 10 na het oplopen van het letsel), mag u het dragen van de spalk gaan afbouwen.

Verder krijgt u adviezen over de manier waarop u het beste uw dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren zonder daarbij uw pees te veel te belasten.

Algemene adviezen voor uw herstel

- Doe de spalk absoluut niet zelf af. Als u de spalk niet op de juiste wijze afdoet, loopt u het risico dat de vezels van de strekpees die aan het ingroeien zijn, weer afscheuren. Dit vertraagt niet alleen het genezingsproces maar heeft ook een ongunstig effect op het eindresultaat.
- Houd uw hand hoog als u last heeft van zwelling.
- Belast de hand niet te zwaar en voorkom langdurige aanspanning, zoals langere tijd werken met de computer of een boek vasthouden. Uw vinger krijgt dan te weinig kans om goed te kunnen herstellen. U mag de hand gebruiken bij activiteiten zolang u geen last krijgt van extra zwelling of pijn.

- Zorg ervoor dat uw vinger (en daardoor ook de spalk) niet nat wordt. U voorkomt hiermee dat uw huid gaat verweken.
- Als u oefeningen mag doen en u merkt dat u uw vingertop ineens niet meer goed kan strekken, ga dan naar de oefenfase of de situatie van de week ervoor.

Het eindresultaat na de behandeling

Veel patiënten die een malletvinger hebben gehad, kunnen het laatste kootje niet meer helemaal strekken. In de praktijk ondervindt u hier bij uw dagelijkse bezigheden geen hinder van.

Heeft u nog vragen over uw behandeling? Uw handtherapeut beantwoordt deze graag. Neem hiervoor 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.

Telefoonnummers

Spoedeisende Hulp Rijnstate Arnhem	088 - 005 6680
Afdeling Fysiotherapie/Ergotherapie	088 - 005 6366

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl