



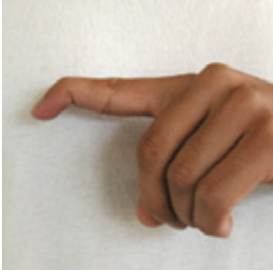
Nabehandeling Malletvinger

Revalidatie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Nabehandeling van een malletvinger

Deze patiëntenfolder geeft informatie over de behandeling van een malletvinger.



Wat is een malletvinger

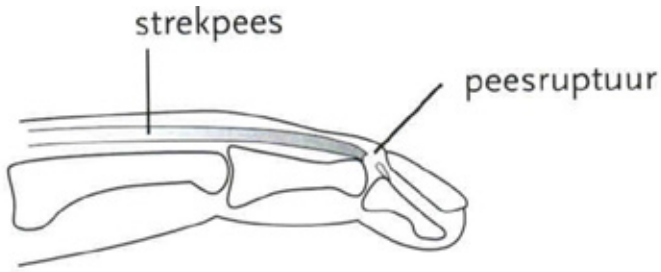
Een malletvinger is een letsel (afscheuring/ruptuur) van de strekpees van het eindkootje van de vinger, waardoor u dit kootje niet meer zelf kunt strekken. Soms komt het voor dat het bot beschadigd raakt: de strekpees scheurt niet af maar een stukje bot waar de pees aan vastzit. In Nederland komt een malletletsel jaarlijks 70.000 keer voor.

Hoe ontstaat een malletvinger

Een malletvinger kan ontstaan door een directe klap of stoot van de top van de vinger, bijvoorbeeld bij het opmaken van een bed of bij een balsport. Een malletvinger lijkt geen ernstige blessure maar is wel hinderlijk in het dagelijks leven.

Symptomen

De vingertop is licht gebogen in de vorm van een hamertje (Engels: mallet). De vingertop is zelf niet te strekken en kan pijnlijk en gezwollen zijn.



Behandeling

Het doel van de behandeling is om de vinger weer zelf te kunnen strekken. Behandeling met een spalk geeft over het algemeen het beste resultaat. De vingertop wordt gespalkt en met tape vastgemaakt. Hierbij moet het tweede vingerkootje vrij blijven, zodat deze gebogen en gestrekt kan worden.

Soms voldoet een zogeheten standaard Stack spalkje niet en zal er een spalkje op maat gemaakt moeten worden door een ergotherapeut of gipsverbandmeester.



De spalk moet minimaal 6 weken dag en nacht om gehouden worden, omdat anders de herstellende pees weer kan afscheuren.

De vinger moet goed droog worden gehouden in de spalk, zodat de huid niet week wordt en/of geïrriteerd raakt. U kunt hiervoor latex handschoentjes dragen. De hand mag niet zwaar worden belast.

U mag de vinger 1x per week schoonmaken. Hierbij is het zeer belangrijk dat u deze steunt op de tafel. Daarna het spalkje weer erop schuiven zonder de vinger op te tillen.

De oefeningen

A. De eerste 6 weken, als u de spalk continu draagt, doet u twee oefeningen:

1. Buig het middelste gewricht



2. Buig met uw gezonde hand het middelste gewricht nog iets verder



B. Nadat u minimaal 6 weken dag en nacht de spalk heeft gedragen, gaat u starten

met onderstaande oefeningen. (Soms wordt er in overleg met uw behandelend specialist of therapeut voor gekozen om de spalk minimaal 8 weken te dragen en daarna te starten met de opbouw van een oefenprogramma).

3x per dag doet u het spalkje af en mag u het topje **20 graden buigen** en daarna weer opstrekken. U kunt een grote frisdrankfles gebruiken waar u alle vingers overheen rolt en weer opstrekt.



U doet dit 10x. Na de oefeningen doet u de spalk weer om.

C. Na 7 weken: 3x per dag doet u het spalkje af en mag u het topje **30 graden** buigen en daarna weer opstrekken. U kunt een waterflesje gebruiken van 500 ml waar u alle vingers overheen rolt en weer opstrekt. U doet dit 10x. Na de oefeningen doet u de spalk weer om.

D. Na 8 weken: 3x per dag doet u het spalkje af en mag u het topje **40 graden** buigen om een waterflesje en daarna weer opstrekken. U doet dit 10x. Na de oefeningen doet u de spalk weer om.

E. Na 9 weken: U mag de spalk gaan afbouwen bij lichte activiteiten. 's Nachts blijft u de spalk dragen en bij zwaardere activiteiten tot 14/16 weken na de start van de behandeling.

Het is zeer belangrijk dat u zich houdt aan bovenstaande instructie om te zorgen dat de strekpees zich goed herstelt en de vingertop niet meer gaat hangen.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00860-NL 09-12-2020