2 **Fase 2 (6-8 weken):** Na 6 weken wordt gestart met oefentherapie afgewisseld met spalkbehandeling. De handtherapeut zal u adviseren en instructies geven. Hierbij wordt het accent gelegd op toenamen van de buiging van de top, waarbij het strekken zoveel mogelijk behouden moet blijven.

3 **Fase 3 (8-12 weken):** De laatste fase is gericht op het opbouwen van activiteiten en werkhervatting. Na 8 weken wordt het dragen van de spalk verder afgebouwd en de oefeningen geïntensiveerd.

Er mag alleen maar onbelast worden geoefend. Dat betekent dat u de vinger ook nog niet in het dagelijkse leven mag gebruiken.

Na 10 weken mag de belasting van de hand langzaam worden opgevoerd. Maar let op dat u geen plotselinge knijpbeweging maakt!

U mag de spalk overdag af laten, maar in deze fase dient u de spalk 's nachts nog steeds te dragen.

Na 12 weken kunt u normaliter activiteiten en sport weer hervatten. Bij sommige balsporten adviseren we vaak nog een buddy te gebruiken.

Contact & afspraak

Handtherapie Twente heeft meerdere vestigingen binnen de ziekenhuismuren van het MST. Kijk op www.handtherapietwente.nl voor uw dichtstbijzijnde praktijk.

Informatie over vergoeding van handtherapie vindt u op www.handtherapietwente.nl/vergoeding.

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met Handtherapie Twente, (053) 30 32 600.

Handtherapie Twente
uw zorg in goede handen

T 053 30 32 600 | E info@handtherapietwente.nl
I www.handtherapietwente.nl

MALLET FINGER

Handtherapie Twente
uw zorg in goede handen

Inleiding

U wordt behandeld aan de hand vanwege een Mallet finger. Deze folder geeft informatie over de anatomie, de aandoening en de behandeling door uw handtherapeut, bij deze aandoening van de vinger.

Anatomie

De vinger bestaat uit drie kootjes (basis-, midden- en eindkootje).

Om de pols en vingers te kunnen strekken bevat de onderarm strekspieren. Deze spieren gaan in de onderarm over in strekpezen. Een aantal van deze strekpezen hechten aan het midden- en eindkootje en strekken de vingers.

De strekpezen liggen vrij oppervlakkig en zijn minder sterk dan de buigpezen aan de binnenkant van de hand. Het verloop van de strekpezen kan in 8 verschillende zones worden ingedeeld.

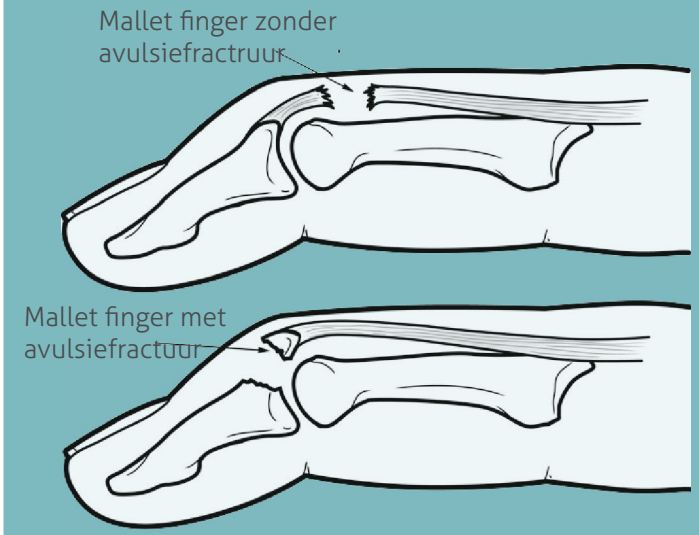
In deze folder richten wij ons op zone 1 en 2. Zone 1 en 2 bestaan uit het midden- en eindkootje van de vinger.

De aandoening

Mallet finger, soms ook dropping finger genoemd, staat in het Engels voor hamer vinger. Deze naam is ontstaan omdat het hangende topje van de vinger als een hamertje eruit ziet.

Een Mallet finger is een letsel van de aanhechting van de strekpees aan het eindkootje van uw vinger (ter hoogte van het eindgewricht). De pees kan van het eindkootje afscheuren door een flinke klap op de gestrekte vinger, bijvoorbeeld tijdens volleybal, maar ook bij het opmaken van een bed. Hierbij kan ook een stukje bot ter plaatste van de strekpeesaanhechting breken (avulsiefractuur).

Als het botfragment zo groot is dat het eindgewricht verstoord is bestaat de kans dat u geopereerd moet worden.



De behandeling

De conservatieve (niet operatieve) behandeling bestaat doorgaans uit 3 fasen:

- Fase 1: immobilisatie van het eindgewricht met een spalk (eerste 6 weken)
- Fase 2: oefeningen om het buigen van de vinger te bevorderen afgewisseld met spalkbehandeling (6-8 weken)
- Fase 3: activiteiten opbouwen en werkhervatting (8-12 weken)

1

Fase 1 (eerste 6 weken): De eerste 6 weken moet het eindgewricht van de vinger in een gestrekte stand worden gehouden.

De spalk wordt aangemeten en gemaakt door uw handtherapeut. Deze dient u gedurende 6 weken continue (dus 24 uur per dag) te dragen. De spalk is zo aangemeten dat het eindgewricht van de vinger helemaal geïmmobiliseerd is (dit gewricht mag ook absoluut niet bewegen). Het middengewricht mag wel worden bewogen.

Om de vinger en spalk schoon te maken dient de spalk voorzichtig te worden verwijderd zonder dat het topje van de vinger buigt (met de hand plat op tafel). De handtherapeut zal u instrueren hoe u dit moet doen.

Leefregels:

- U draagt de spalk 24 uur per dag
- U mag de hand niet zwaar belasten
- Indien de hand nog gezwollen is probeer hem dan zoveel mogelijk hoog te houden
- Neem bij problemen (pijn, roodheid, zwelling) contact op met uw handtherapeut.

www.handtherapietwente.nl

info@handtherapietwente.nl

053 30 32 600