

Fractuur van vinger of duim

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Wat is een fractuur van de vinger of duim?

Een fractuur van de vinger wil zeggen dat er een breuk is ontstaan in één of meerdere van de kootjes van de vinger. Soms gebeurt het dat de breuk doorloopt in het gewricht.

Oorzaak

Een gebroken vinger of duim kan op veel verschillende manieren ontstaan. Door een val, een vechtpartij, een botsing of tijdens het sporten.

Behandeling

Er zal altijd eerst een vraaggesprek, lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto gemaakt worden om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de ernst van de breuk. De meeste breuken kunnen behandeld worden met gips of een spalk. Als de breuk iets ingewikkelder is, kan deze ook met een operatie hersteld worden. Na de behandeling met gips of na de operatie is het belangrijk zo snel mogelijk te starten met oefeningen. Samen met uw handtherapeut maakt u een oefenschema.

Voor het tegengaan van een zwelling hebben we de volgende tips:

- Houd uw hand 24 uur per dag hoog.
- Als u een mitella of een sling draagt, zorg er dan voor dat de hand hoger hangt dan uw elleboog.
- Maak binnen uw pijngrens ieder uur 10 keer een vuist en strek in een rustig tempo de vingers volledig.
- Voer de oefeningen ieder uur uit gedurende vijf minuten.
- Probeer de oefeningen rustig uit te voeren zonder kracht.
- Na de oefeningen mag u geen langdurige pijn hebben.
- Probeer de eindstand van de oefening vijf seconden vast te houden.
- Als hulpmiddel kunt u een washandje oprollen en deze gebruiken om in te knijpen.
- Houd uw schouder en elleboog soepel door deze ook te bewegen.

Houd als uw pols in het gips of in de spalk heeft gezeten rekening met het volgende:

Buig en strek de pols ieder uur 10 keer;

1. Maak een vuist, hierbij zijn al uw vingers gebogen. Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast.

Beweeg als dat nodig is mee met uw andere hand, door uw duim op uw nagel te plaatsen en uw wijsvinger achter uw vinger.



2. Strek uw vingers zo ver mogelijk omhoog.



3. Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 5 seconden vast.

Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 5 seconden vast.



Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neemt u dan gerust contact op met het handenteam van de afdeling Fysiotherapie binnen het Ikazia Ziekenhuis, **T** 010 297 54 80.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Fractuur van vinger of duim
800867-NL / 2015-02