

Mallet vinger

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Wat is een mallet vinger?

Een mallet vinger wil zeggen het afscheuren van de strekpees die aanhecht aan het laatste vingerkootje.

Als u een mallet vinger heeft dan kunt u het vingerkootje aan de top van uw vinger niet meer strekken. Soms kan bij het afscheuren van de strekpees ook een stukje bot afbreken. Dit hoeft geen gevolgen te hebben voor de nabehandeling.

Oorzaak

Hoe komt u aan de mallet vinger? Een mallet vinger ontstaat wanneer uw vingertop met kracht wordt omgebogen, bijvoorbeeld doordat u uw vinger hard stoot. Tijdens het stoten knakt de vingertop om en kan de strekpees losscheuren.

Dit kan gebeuren tijdens sporten zoals rugby, basketbal en volleybal. Ook kan het gebeuren tijdens het opmaken van het bed. Bij ouderen kan het licht stoten van de vinger al genoeg zijn voor het doen ontstaan van een mallet vinger.



**Mallet Finger
Injury**



Behandeling

Voor de behandeling van een mallet vinger krijgt u in de meeste gevallen een spalk. Deze spalk moet u gedurende 8–10 weken laten zitten zonder het topje te buigen. Deze spalk zorgt ervoor dat uw vingertopje in een iets overstrekte stand staat, zodat de peesuiteinden weer aan elkaar kunnen groeien. Tijdens de behandeling wordt u één keer per week begeleid door een handtherapeut.

Herstel

Tijdens het herstel mag u uw vingertopje niet buigen. Ook uw vinger moet heel voorzichtig schoongemaakt worden. De handtherapeut kan u hierover uitleg geven hoe u dit het beste kunt doen.

Na 8–10 weken start u voorzichtig met de oefeningen samen met de handtherapeut. De eerste twee weken na de spalkperiode mag de spalk drie tot vijf keer per dag de spalk afdoen zodat u kunt oefenen. De oefeningen bestaan uit het actief zonder kracht buigen en strekken van de vinger. Tussen deze oefeningen door moet u de spalk wel weer aan doen. Na ongeveer 12 weken mag de spalk helemaal af gedaan worden. De oefeningen zullen vanaf dit moment wat meer en zwaarder worden. Het oefenen mag niet pijnlijk zijn. Als de pijn na de oefeningen langer dan een half uur aan houdt zult u de oefeningen wat minder vaak en met minder kracht moeten doen. Tijdens uw werkzaamheden tot 12 weken na het begin van de behandeling raden wij u wel aan om de spalk te dragen.

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.

T 010 297 54 80



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

Mallet vinger (Fysiotherapie)
801021-NL / 2015-05