

Mallet finger

Deze folder geeft u informatie over een mallet finger. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor u anders kan zijn dan beschreven.

Een mallet finger is een letsel van de strekpees ter hoogte van het eindkootje van de vinger. Dit ontstaat wanneer u de gestrekte vinger stoot, en het eindkootje met kracht gebogen wordt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij het opmaken van een bed of wanneer er bij het sporten een bal op het gestrekte topje van de vinger terecht komt. Door dit ongeluk scheurt de strekpees los van de aanhechting van het bot van het eindkootje van de vinger. Soms scheurt er ook een kleiner of groter botstukje van dit kootje los.



In beide gevallen is het gevolg hetzelfde: het eindkootje van de vinger gaat afhangen en kan niet meer gestrekt worden. De vinger lijkt dan op een hamertje (in het Engels 'mallet'). Met een röntgenfoto kan bekeken worden of er sprake is van een afgescheurde pees met of zonder afgescheurd botstukje.

Behandeling

In de meeste gevallen wordt een mallet finger behandeld met een spalk die de vingertop in een licht overstreckte stand houdt. Op die manier kunnen de peesuiteinden weer aan elkaar groeien.

Heel belangrijk is dat deze spalk 6-8 weken blijft zitten, zonder dat het topje ook maar één keer buigt. Het middelste gewricht van de vinger mag wel buigen en strekken. De vinger met de spalk moet droog blijven om huidirritatie te voorkomen. U komt één keer per week op de gipskamer, voor het vernieuwen van de spalk.

Oefeningen

Na 6-8 weken mag u voorzichtig beginnen met het bewegen van de vingertop.

Gedurende de eerste twee weken na de spalkperiode mag u drie tot vijf keer per dag de spalk afdoen om te oefenen. De oefeningen bestaan uit het actief strekken van het topje van de vinger, u krijgt hier instructies voor.

De oefeningen worden stapsgewijs geïntensiveerd, de kracht op de pees moet heel voorzichtig opgebouwd worden. Tussen het oefenen door moet de spalk weer aan. Oefenen mag niet heel pijnlijk zijn. Als de pijn na het oefenen langer dan een half uur blijft bestaan moet u minder vaak en minder intensief oefenen.

Afbouwen dragen spalk

Na 8-10 weken mag het dragen van de spalk langzaam afgebouwd worden, en de belasting van de hand worden opgevoerd. Hierbij moeten plotselinge knijpbewegingen vermeden worden. We raden u aan om tot twaalf weken na het begin van de behandeling het spalkje tijdens zware arbeid nog te dragen. Soms kan het voorkomen dat het topje tijdens de oefenperiode toch weer gaat hangen. Het is dan noodzakelijk om de spalk gedurende vier weken weer continue te dragen.

Mallet finger

Contact

Bij vragen en/of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer:

Goes:	088 125 42 41, van 8.30 -10.00 uur en van 13.30 -16.30 uur
Vlissingen:	088 125 52 74, van 8.30-16.30 uur