



Fysiotherapie / Handtherapie

Behandeling van een malletvinger

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

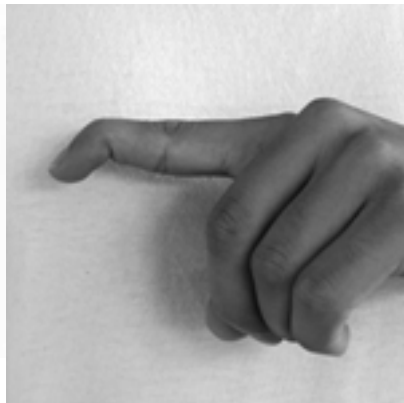
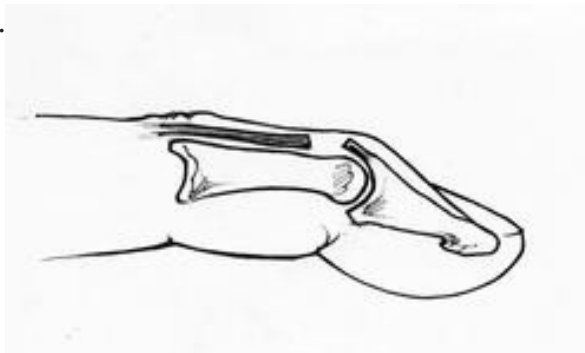
Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

In overleg met uw arts wordt u behandeld voor een malletvinger. In deze folder vindt u meer informatie over de malletvinger en de behandeling hiervan.

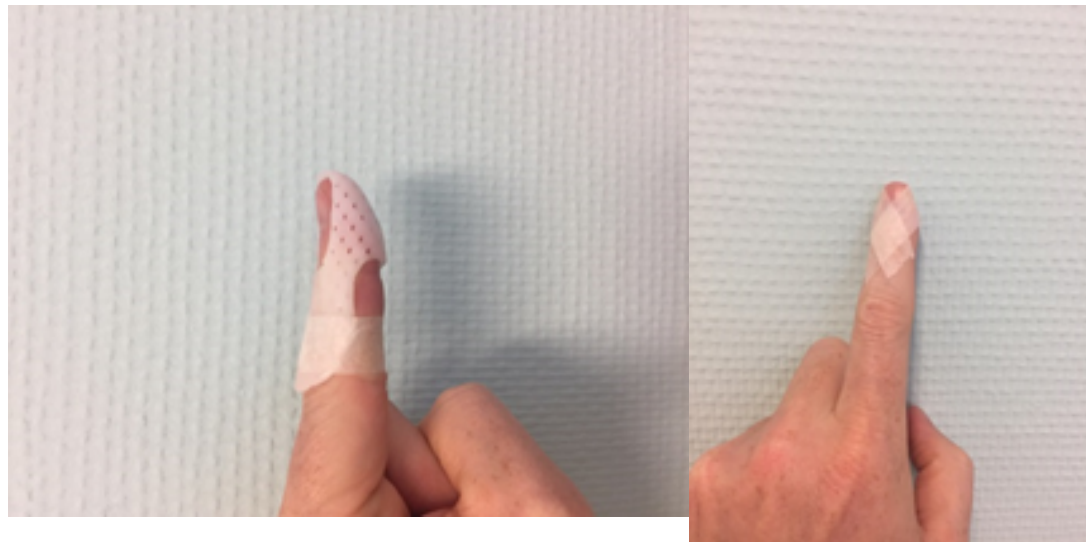
Wat is een malletvinger?

De malletvinger ontstaat vaak door een directe klap op het topje van de vinger (bijvoorbeeld tijdens het vangen van een bal) of het stoten van de vinger (opmaken van het bed). Hierbij is de strekpees van de vinger beschadigd en kunt u het topje van de vinger niet meer strekken. Dit kan in het dagelijks leven als hinderlijk worden ervaren aangezien u de vinger dan makkelijk kan stoten of ergens achter kan blijven haken.



Spalk

De handtherapeut maakt een spalk voor u. In deze spalk wordt het topje in een licht overstreckte stand geplaatst, zodat de pees weer goed kan vastgroeien. Soms wordt de spalk langer gemaakt zodat u ook het middelste gewricht niet helemaal kan strekken. U fixeert de spalk met tape (micropore of leukosilk) op de vinger. Ook kunt u voor extra stevigheid een stukje tape over het topje van de vinger bevestigen



Korte malletspalk

Ondersteunende tape

Belangrijk:

- De spalk wordt gedurende 6-8 weken continu gedragen.
- Het is belangrijk dat u in deze periode de hand niet te zwaar belast en de vinger zoveel mogelijk droog houdt.
- Bij het schoonmaken van de vinger moet u er goed op letten dat de vinger niet gebogen wordt.

De handtherapeut maakt in deze periode regelmatig met u een afspraak om de spalk te controleren en het herstel te monitoren.

Afbouwen van de spalk

Na 6 weken wordt er door de handtherapeut gecontroleerd of uw topje goed kan strekken, is dit nog niet helemaal het geval dan wordt de spalkperiode met 2 weken verlengd naar in totaal 8 weken.

Afbouwschema malletspalk

**Week 1:**

Elke 2 uur mag de spalk verwijderd worden om een losse vuist te maken, het topje van de vinger mag hierbij ongeveer 20 graden buigen. U moet de spalk tussen het oefenen door blijven dragen, ook gedurende de nacht. Belangrijk is dat het topje goed blijft strekken.

Week 2:

De spalk mag 4 x 1 uur per dag worden afgedaan, u kunt tijdens deze periode lichte activiteiten uitvoeren, maar vermijd knijpactiviteiten en zwaar tillen. Blijf de spalk nog gedurende de nacht dragen. Belangrijk is dat het topje goed blijft strekken.

Week 3:

De spalk mag 4 x 2 uur per dag afgedaan worden, u kunt tijdens deze periode lichte activiteiten uitvoeren, maar vermijd knijpactiviteiten en zwaar tillen. Blijf de spalk nog gedurende de nacht dragen. Belangrijk is dat het topje goed blijft strekken.

Week 4 en 5:

De tijd dat de spalk niet meer gedragen wordt gedurende de dag, kan worden uitgebouwd. Activiteiten kunnen in overleg met de handtherapeut verder worden opgebouwd. Blijf de spalk nog gedurende de nacht dragen. Belangrijk is dat het topje goed blijft strekken.

Week 6:

Het spalkgebruik is volledig afgebouwd. Ook tijdens de nacht hoeft u de spalk nu niet meer te dragen.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek Fysiotherapie in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 6 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8040.

De polikliniek Fysiotherapie in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 562 en is op telefonisch te bereiken via 071 582 8334.

De polikliniek Fysiotherapie in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 66 en is op telefonisch te bereiken via 0172 467 475.