

# Behandeling na Mallet vinger

## DATUM TRAUMA OF OPERATIE

...../...../.....

## INLEIDING

De strekpees van uw vinger is losgescheurd van de aanhechting van het bot van het laatste vingerkootje. Hierdoor kan het eindkootje van de vinger niet meer gestrekt kan worden. Dit kan ook gepaard zijn gaan met het losscheuren van een kleiner of groter botstukje van dit kootje. De vinger lijkt dan op een hamertje; de Engelse benaming hiervoor is een mallet. In de meeste gevallen wordt een mallet vinger conservatief behandeld (zonder operatie), in enkele gevallen is er een operatie nodig. Om de pees goed te laten genezen en er voor te zorgen dat u uw vinger straks weer kunt buigen en gebruiken, is revalidatie belangrijk.

In deze brochure leggen wij u globaal uit wat u kunt verwachten van het handenteam en wat de behandeling inhoudt.

## REVALIDATIE- HANDETEAM:

Het handenteam van het Slotervaartziekenhuis bestaat uit 4 handtherapeuten en een revalidatiearts. Indien nodig kunnen ook andere disciplines worden ingeschakeld zoals maatschappelijk werk of een psycholoog. Tijdens uw behandeling heeft u in principe 1 keer per week een afspraak met uw handtherapeut. Afhankelijk van het verloop zal de frequentie verminderd worden. Zij zorgt voor de huid- en wondverzorging, volgt het herstel van de hand, zal met u oefenen en u oefeningen meegeven voor thuis. Daarnaast wordt u (schriftelijk) opgeroepen voor een afspraak met de revalidatiearts. Deze arts is uw aanspreekpunt gedurende de gehele revalidatieperiode en houdt toezicht op het revalidatieproces, de genezing van uw hand en indien noodzakelijk wordt er medicatie, röntgenfoto's of ander onderzoek ingezet. Ook als ondersteuning door andere disciplines noodzakelijk blijkt, draagt de revalidatiearts hier zorg voor. Afhankelijk van uw herstel, heeft u 1 of meerdere afspraken bij de revalidatiearts tijdens uw revalidatie.

## VERWACHTE DUUR VAN DE NABEHANDELING:

De verwachte revalidatieperiode is 12 weken. Bestaande uit 6 weken spalk en 6 weken therapie. Dat is de periode die een pees nodig heeft om weer op volle kracht te komen. Echter dit wil niet zeggen dat elke revalidatieperiode 12 weken duurt. Dit is afhankelijk van het wel of niet optreden van complicaties en omgevingsfactoren die van invloed kunnen zijn op het herstel van de pees. De mate van uitvoeren van de besproken oefeningen en meegegeven instructies, zijn ook van invloed op uw herstel en complicaties.

## WONDVERZORGING EN HUIDVERZORGING

Indien er sprake is van een operatie, wordt 2 tot 5 dagen na uw operatie het verband verwijderd door handtherapeut dat uw (plastisch) chirurg heeft aangelegd. De wond wordt schoongemaakt en gecontroleerd. Indien er problemen zijn met de wond, zal de handtherapeut met uw (plastisch) chirurg of revalidatiearts overleggen. Er wordt een spalk vervaardigd die u 6 weken lang 24 uur per dag omhoudt. Indien er sprake is van een operatie heeft u meestal 2x per week een afspraak met een handtherapeut voor wondcontrole en huidverzorging. Indien er redenen zijn om in uw persoonlijke situatie hiervan af te wijken, zal dit met u besproken worden. Tijdens uw afspraak met de handtherapeut wordt de huid gecontroleerd op zwelling en mogelijke (allergische) reacties op het gebruikte materiaal. Het is belangrijk dat in deze periode de huid en de wond schoon en droog blijven.

## HECHTINGEN VERWIJDEREN

Indien er sprake is van een operatie worden 10 tot 14 dagen na uw operatie de hechtingen door uw (plastisch) chirurg of uw handtherapeut verwijderd.

## LITTEKENBEHANDELING:

Indien er sprake is van een operatie zal, zodra dit mogelijk is, met littekenbehandeling gestart worden, indien noodzakelijk. Doel van littekenbehandeling is om het litteken zo

soepel mogelijk te maken, waardoor de beweeglijkheid van de vinger(s) optimaal blijft. Littekenbehandeling kan bestaan uit manuele massage, gebruik van massage apparaat en/of littekenpleisters. Tevens krijgt u instructies hoe dit thuis toe te passen.

### RISICOFACTOREN:

Risicofactoren voor het ontstaan van complicaties en/of vertraagd herstel zijn divers en zullen met u besproken worden. Belangrijk om te noemen is dat roken vaatvernauwend werkt waardoor wondgenezing minder goed op gang komt. Daarnaast is bekend dat suikerziekte zorgt voor een algeheel slechtere wondgenezing. Goede medicatie instelling is belangrijk. Indien u hiermee bekend bent, is het belangrijk dit te melden aan de handtherapeut, zodat zij extra alert is op mogelijke complicaties.

Een ander belangrijke risicofactor is het bewegen van de pees in de eerste 4 weken. Het risico op het opnieuw scheuren van de centrale slip van de strekpees van uw vinger, is in deze periode groot. Het niet opvolgen van adviezen, oefeningen en instructies kan leiden tot een minder goed herstel dan beoogd.

### TE VERWACHTEN RESULTAAT:

Zonder complicaties kunt u uw hand na 12 weken weer redelijk normaal kunnen gebruiken. De hechting van de pees is nu zo goed genezen dat de pees weer net zo sterk is als die van de andere vingers. Soms blijkt aan het eind van de revalidatieperiode buiging of strekking van de betreffende vinger(s) niet volledig mogelijk. Een lichte beperking in buigen of strekken hoeft niet van invloed te zijn op het gebruik van de hand.

### OVERZICHT NABEHANDELING

(AFHANKELIJK VAN DE INDIVIDUELE SITUATIE WORDT HIER VANAF GEWEKEN):

Globaal genomen duurt de nabehandeling 12 weken en bestaat deze uit 3 fases. In elke fase krijgt u specifieke instructies en/of oefeningen van uw handtherapeut, afgestemd op uw situatie.

Hieronder worden de 3 fases omschreven, echter het is mogelijk dat er in uw situatie afgeweken kan worden van de duur en/of inhoud van deze fases. Als daar sprake van is, wordt dit persoonlijk met u besproken door uw handtherapeut en/of revalidatiearts.

#### Fase 1: Week 1-6:

- U krijgt een vingerspalkje van de handtherapeut, waarin het eindkootje volledig gestrekt is. De gescheurde strekpees heeft in deze stand de mogelijkheid weer vast te groeien. Deze spalk draagt u 6 weken lang dag en nacht.
- In overleg met u wordt besloten om alleen tijdens de therapie de spalk af te doen of dat u, met specifieke instructie, deze 1x per dag zelf af kunt doen.
- U krijgt oefeningen om de andere gewrichtjes van de vinger mobiel te houden gedurende het gebruik van de spalk.
- De eerste 6 weken mag u het laatste kootje NOOIT buigen (of proberen te buigen). Dit zal namelijk een paar keer lukken, maar daarna zal de pees makkelijk kapot gaan.

#### Fase 2: Week 6-8:

- Na de zesde week wordt de spalk overdag geleidelijk afgebouwd. U krijgt van uw handtherapeut instructies mee over hoe de spalk afgebouwd kan worden. 's Nachts moet u de spalk nog wel dragen. Ook krijgt u oefeningen mee om thuis te doen.
- U mag uw hand weer inschakelen bij lichte activiteiten van ongeveer 0,5 kilo. (bv aankleden, afwasje, kopje optillen).

#### Fase 3: Week 8-12

- U hoeft de spalk niet meer om en kunt uw hand weer geleidelijk inschakelen bij alle dagelijkse activiteiten. In principe is na 12 weken de pees weer sterk genoeg om alles mee te doen.

Advies omtrent werkhervatting (afhankelijk van soort werk) in overleg met de therapeut/revalidatiearts.

### VRAGEN?

Voor vragen of overleg na aanleiding van deze folder en/of uw persoonlijke situatie, kunt u terecht bij uw:  
handtherapeut, tel: 020 – 512 4269 of  
revalidatiearts, tel: 020 – 512 5242.