

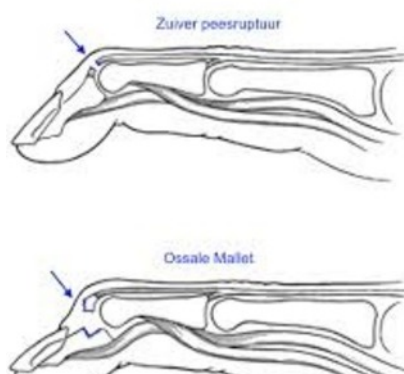
## Mallet vinger, niet-operatieve behandeling

### Inleiding

Bij u is een mallet vinger geconstateerd. Uw behandeld arts heeft dit met u besproken. In deze folder leest u meer over de mallet vinger en de behandeling daarvan met een mallet spalk (niet-operatief).

### Wat is een mallet vinger?

We spreken van een mallet vinger als u het laatste kootje van een vinger (DIP-gewricht) niet meer actief kunt strekken. Het kootje hangt wat naar beneden. Een mallet vinger wordt ook wel hamer vinger genoemd.



Bij een mallet vinger is de zogeheten strekpees ter hoogte van het eindkootje van uw vinger beschadigd. Dat kan op twee verschillende manieren:

- Tendinogene (pees) mallet vinger: de strekpees is alleen afgescheurd;
- Ossale mallet vinger: bij het afscheuren van de pees is ook een botbreukje (afscheuringsbreukje) ontstaan in het gewricht.

### Hoe ontstaat een mallet vinger?

Een mallet vinger wordt meestal veroorzaakt door een extreme buiging van het eindkootje tijdens stoten of vallen. Hierdoor scheurt de strekpees af van zijn aanhechtingsplaats aan de basis van het eindkootje. Het kan zijn dat hierbij ook een overstrekking van het eerste gewrichtje (PIP-gewricht) ontstaat. Dit noemen we een 'zwanenhals deformiteit'.

### De behandeling: Mallet spalk

De mallet vinger kan goed behandeld worden met een zogeheten Mallet-spalkje. Het spalkje zorgt ervoor dat uw vingertop constant gestrekt blijft. Daardoor kan de pees (en eventueel het botstukje) weer vastgroeien. Het tweede gewricht van uw vinger blijft vrij, zodat u de vinger nog wel kunt buigen en strekken.

LET OP: De vingertop van de mallet vinger mag u absoluut niet buigen. Gebeurt dit wel, dan is de genezing verstoord en begint de behandeling weer van voor af aan. De kans dat alles weer helemaal goed komt, wordt hierdoor kleiner.

De behandeling van een Mallet vinger is een lang traject. U draagt het spalkje 6 tot 8 weken dag en nacht (ook tijdens het douchen). Daarna draagt u het spalkje nog 4 weken lang alleen 's nachts (zie: Overzicht van de behandeling in periodes/weken).

### Verzorging van de Mallet spalk

De verzorging van de Mallet spalk gebeurt bij voorkeur op de gipskamer. In overleg met uw behandelaar is het ook mogelijk om de Mallet spalk zelf te verzorgen. Wij raden u dan het volgende aan:

- Als het kan, vraag hulp bij de verzorging;
- Neem de tijd;
- Doe deze handeling zo min mogelijk in verband met het risico op complicaties.

De verzorging van het spalkje (bijvoorbeeld na het douchen), gaat als volgt:

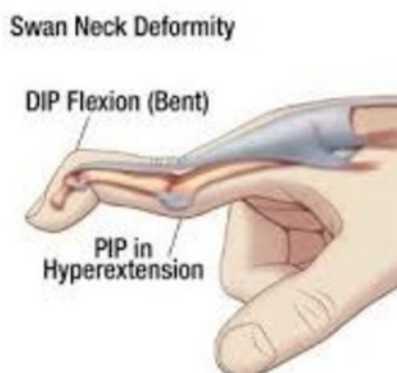
- U legt uw vinger stevig op tafel.
- Schuif het spalkje van uw vinger. Blijf daarbij uw vinger stevig op de tafel drukken.
- Uw vinger kan nu drogen.
- Controleer intussen de bovenkant van uw vinger op drukplekken, wondjes of blaren.
- Schuif het spalkje weer voorzichtig aan. Til hierbij uw vingertop niet op van de tafel!
- Het spalkje zet u weer vast met elastische tape.

#### LET OP:

- Uw vinger kan, als gevolg van de verwonding, gaan zwellen. Houd uw hand de eerste dagen zoveel mogelijk hoog om zwelling te verminderen/voorkomen.
- Door zwelling kan het spalkje ook te krap worden. Uw vingertop kan dan bekneld raken.

Neem direct contact op het ziekenhuis als:

- de pijn toeneemt
- uw nagels wit verkleuren.
- Het spalkje kan ook te wijd worden, als de zwelling juist afneemt.
- Neem ook contact met ons op als het spalkje de vingertop niet meer mooi omsluit.



#### Overzicht van de behandeling in periodes/weken:

##### Periode 1: (week 1 tot 6)

De gipsverbandmeester meet de juiste spalk aan en maakt afspraken met u over het schoonmaken van de vinger en de spalk.

Het is belangrijk om de overige gewrichten in de vinger zo veel mogelijk soepel te houden. De gipsverbandmeester geeft u daarvoor oefeningen mee.

- U draagt de spalk altijd (dus 24 uur per dag!).
- U mag deze niet af doen.
- De vinger mag niet nat worden.
- U mag de hand niet zwaar belasten. Draag dus geen krat, maar een kopje kan wel.
- Neem bij eventuele problemen met de spalk, contact op met de gipsverbandmeester.

Het is ook verstandig om contact op te nemen met de gipsverbandmeester bij:

- toenemende pijn;
- een kloppend gevoel;
- zwelling of;
- knellen van het spalkje.

##### Periode 2: (week 6 tot 8)

De arts beoordeelt of de pees weer goed aangehecht is. U start, in overleg met hem, voorzichtig met oefenen zonder spalk. Is de pees nog niet voldoende geheeld (de vinger zakt vanzelf weer naar beneden), dan wordt de (spalk)periode verlengd.

- De spalk gaat alleen af tijdens het oefenen.
- De nadruk ligt op actief strekken van de vinger.
- Heeft u tijdens het oefenen het gevoel dat de vinger minder goed strekt? Doe dan de spalk meteen weer om.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen ontspannen uitvoert.
- Krijgt u pijn tijdens of na het oefenen pijn en blijft de pijn langer dan een half uur bestaan? Oefen dan wat minder intensief.
- Masseer uw vingertopje 3 x per dag, een minuut lang. Hierdoor gaat u verklevingen tegen en zal de vinger sneller soepel zijn.

**Oefeningen in periode 2:****Vingers buigen, vingers strekken**

Bij deze oefening gebruikt u een (grote) frisdrankfles met een doorsnede van zeven of acht centimeter. U doet deze oefening 3 tot 5 keer per dag:

1. Buig uw hand rustig om de fles, zodat het topje van uw vinger ook buigt.
2. Houd deze gebogen stand 5 tellen vast. U voelt mogelijk lichte rek aan de bovenkant van de vinger. Dat is normaal.
3. Hierna strekt u uw hand weer. Ook deze strekstand houdt u 5 tellen vast. Let erop dat uw vinger weer mooi recht wordt. Uw vinger kan wat moe aanvoelen.
4. Dit herhaalt u 10 tot 15 keer. Hierna doet u het spalkje weer om.
5. Als het goed gaat, mag u steeds een kleinere limonadefles (of ander rond voorwerp) gebruiken. Hierdoor buigt u het topje van uw vinger steeds verder.

U mag pas een voorwerp met een kleinere doorsnede gaan gebruiken als:

- u bij het buigen GEEN rek meer voelt (bij de fles die op dat moment gebruikt) en
- u het topje van uw vinger na het buigen elke keer weer probleemloos kunt strekken.

**Periode 3: (week 8 tot 10)**

Het dragen van de spalk wordt overdag langzaam afgebouwd. Dit gaat altijd in overleg met de arts. Anders kan het gebeuren dat u te snel gaat en dan kan de pees scheuren of in een verkeerde (verlengde) stand genezen.

- De buigoefeningen gaan vanaf deze week weer verder. Elke week buigt u 10 graden verder. Na elke buiging strekt u uw vinger weer mooi recht.
- U draagt de spalk altijd in de nacht.
- Overleg altijd eerst met uw arts bij een volgende (zwaardere) stap in de oefeningen en bij het afbouwen van de spalk.

**Periode 4: (vanaf week 10)**

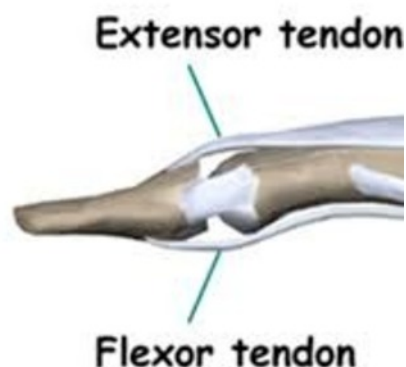
- Uw mag uw hand langzaam aan steeds meer belasten.
- Het afbouwen van de spalk gaat verder in overleg met de arts.
- LET OP: Maak geen plotselinge knijpbewegingen.
- Na ongeveer 12 weken kunt u uw hand weer volledig gebruiken.

**Mogelijke complicatie tijdens de behandeling**

Het kan voorkomen dat tijdens de oefenperiode het topje toch weer gaat hangen. De arts en/of therapeut bespreekt dan wat te doen. Hij doet dit altijd in overleg met u.

Vaak wordt er in de eerste instantie besloten om de spalk weer continue te gaan dragen voor een periode van 4 tot 6 weken. Levert dit niet het gewenste resultaat op? Dan kan de arts besluiten om, in overleg met u, voor een operatie te kiezen. Bij een operatie hecht de arts de strekpees weer vast aan de basis of zet hij het topje vast.

Na de eerstgenoemde ingreep (vasthechten van de strekpees) volgt ook weer een periode van revalidatie, zoals hierboven beschreven. De revalidatie start vanaf periode 1. De arts kan u meer vertellen over de voor- en nadelen van deze operaties. Wanneer neemt u contact op?



**U neemt contact op met de Gipskamer als:**

- uw huid onder de spalk kapot gaat of erg week wordt;
- het herstel niet gaat zoals in deze folder beschreven staat;
- u veel pijn heeft;
- uw spalkje kapot is.

**Heef u nog vragen?**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester.

Hij is bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur, op telefoonnummer:

- Locatie Molengracht: (076) 595 40 69
- Locatie Pasteurlaan: (0162) 32 73 63