

Behandeling

Oefeningen bij vingerletsel aan de volaire plaat

Het doel van de behandeling van een vingerletsel aan de volaire plaat is dat u uw vinger weer normaal kunt gebruiken.

U heeft uw vingers overstrekt. Soms heeft u daarbij ook een kleine botbreuk in uw vinger. U kunt hier meer lezen over de klachten die u hierdoor kunt krijgen en de behandeling hiervan.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Vorbereiding

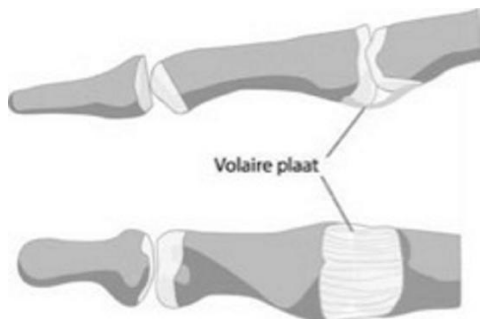
Hoe bereidt u zich voor?

Wat is de volaire plaat?

Elke vinger (behalve de duim) bestaat uit drie kleine botjes.



Het gewricht tussen het onderste kootje en het middelste kootje wordt het PIP-gewricht genoemd.



Aan de palmzijde van het PIP-gewricht ligt een dikke bindweefselstructuur, de volaire plaat. Deze voorkomt dat u uw vinger kunt overstrekken. De collaterale banden en de volaire plaat zorgen samen voor stabiliteit in de vinger.

Oorzaak

Als er een abnormaal grote kracht op een (uitgestrekte) vinger komt te staan, kan het PIP-gewricht overstrekken of uit de kom schieten. Daarbij kunnen de volaire plaat en/ of de collaterale banden uitrekken of scheuren. Dit gebeurt vaak door een val of als er een bal hard op de vinger terecht komt.

Wat zijn de klachten

Als u uw vinger heeft overstrekt dan kunt u de volgende klachten hebben:

- pijn, zwelling en soms een verkleuring van de vinger;
- stijfheid van de vinger;
- instabiliteit van de vinger;
- tintelingen in de vinger.

De behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

Het doel van de behandeling is dat u uw vinger weer normaal kunt gebruiken. Op de Gipskamer wordt een spalkje aangelegd. Deze spalk zorgt ervoor dat u de vinger wel kunt buigen, maar niet kunt overstrekken.

U moet deze spalk vier weken voortdurend dragen. Hierna kunt u het spalkje minder gaan dragen. Eerst bij de lichtere werkzaamheden en later ook bij de zwaardere werkzaamheden.

De kracht in uw hand moet u geleidelijk aan opbouwen. De verwachting is dat u uw hand na twaalf weken weer volledig kunt gebruiken. U kunt meer klachten hebben bij koud weer, omdat de doorbloeding in uw hand dan vaak wat minder is.

Richtlijnen bij de oefeningen

- Blijf uw vinger in de spalk buigen. Hierdoor voorkomt u dat uw vinger stijf wordt.
- Bouw de oefeningen rustig op. Voor alle oefeningen geldt: ga niet door de pijngrens heen. Luister naar uw lichaam. U mag bij het oefenen wel enige rek voelen.
- Probeer elke dag een stukje verder te komen. Als u na de oefeningen langer dan tien minuten pijn blijft houden, heeft u teveel gedaan.
- Doe de oefeningen vijf keer per dag. Eventueel vaker als uw vinger stijf is.
- Herhaal elke oefening steeds tien keer. Probeer elke positie telkens vijf tellen vast te houden.
- De oefeningen doet u altijd met het spalkje om.

De oefeningen



Houd uw vingers gestrekt en beweeg ze tegelijk naar voren. U maakt op deze manier een dakje met uw vingers



Houd uw vingers gestrekt en buig ze daarna tegelijk. U maakt op deze manier een haakje met uw vingers.



Maak van uw hand een volledige vuist.



Beweeg uw duim één voor één naar alle vingers toe.



Fixeer uw aangedane vinger en laat het topje vrij. Probeer nu alleen het topje te buigen en te strekken.

Thuis

Waar moet u thuis aan denken?

Wanneer neemt u contact op?

U neemt contact op met de Gipskamer als:

- u vragen heeft;
- 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.

Bereikbaarheid

U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur bereiken door te bellen naar (073) 553 27 12 of te mailen met gipskamer@jzbz.nl. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Bekijk de webpagina's van de afdeling Spoedeisende Hulp (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh>) en de Gipskamer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer>) voor meer informatie.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Betrokken afdelingen

Gipskamer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer>)

Code ahu-056