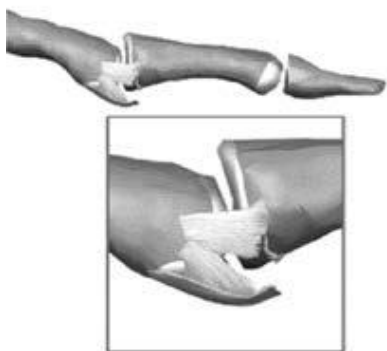


Volair plaatletsel

U heeft een volair plaatletsel van uw vinger, waarvoor u een vingerspalkje krijgt. In deze folder geven wij informatie en adviezen over de werking en het gebruik van het spalkje. Aan de onderzijde van de vinger lopen de buigpezen. Ter hoogte van de vingergewrichten worden deze pezen onder peesplaten geleid. Deze peesplaat wordt een volaire plaat genoemd.

Ontstaan van het letsel

Door een ongeval is uw vinger achterovergeslagen. Vaak gebeurt dit tijdens een (bal)sport. Door het achteroverslaan van uw vinger scheurt de peesplaat aan de onderzijde van uw vinger waardoor het gewricht instabiel wordt. Op een röntgenfoto is soms een klein afgescheurd botfragmentje te zien.



Vingerspalk/extensie beperkende spalk

Nadat u 1 week een rustgipsspalk heeft gehad (waarbij uw vingers iets zijn gebogen) of aan elkaar getapete vingers (buddy tape), komt u op de gipskamer voor een vingerspalk die het overstrekken van de vinger beperkt.

De vingerspalk zorgt ervoor dat u de vinger wel kan buigen, maar niet kan overstrekken, wat vaak tijdens een ongeval gebeurt. Door het overstrekken van uw vinger komt er spanning op de volaire plaat, waardoor deze weer kan scheuren. Het buigen van de vinger in de spalk voorkomt het verkleven van de buigpees. De spalk moet u ca. 4 weken dag en nacht dragen. Tijdens deze periode komt u voor controle bij de handtherapeut of arts.



Oefeningen/leefregels

Wat goed is voor het herstel van uw vinger is dat u de vinger gaat buigen. Wanneer u de vingerspalk krijgt aangemeten, start u met de oefeningen. Het is belangrijk dat u iedere dag, ieder uur 20 keer onderstaande oefeningen uitvoert. Dit gaat in het begin moeizaam, maar u merkt dat dit snel soepeler gaat. U mag de vinger buigen met behulp van uw andere hand.



Dagelijkse lichte activiteiten (aankleden, eten bereiden, typen, etc.) welke u met de spalk kunt uitvoeren mag u blijven uitvoeren. De eerste weken na het ongeval is de vinger erg stijf, iedere week hoort deze stijfheid af te nemen. In principe kunt u 8 weken na het ongeval alle zware werkzaamheden hervatten (zware tas tillen, tuinieren, balsporten, etc.).

Onderhoud spalk

De spalk wordt gemaakt van thermoplast. Dit materiaal wordt onder invloed van warmte zacht. Leg de spalk daarom niet op een warme plaats, bijvoorbeeld in de zon of op een verwarming. De spalk is met koud water te reinigen. De gipsverbandmeester, handtherapeut of arts spreekt met u af of u de spalk af mag doen. Wanneer u de spalk afdoet en weer opnieuw omdoet, is het belangrijk dat u de tape niet over uw vingergewrichten plakt. Zo blijven de vingergewrichten vrij van tape en kunt u ze makkelijk bewegen.

Bron: Maasstad Ziekenhuis