Behandeling

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

Hoe verloopt de behandeling?

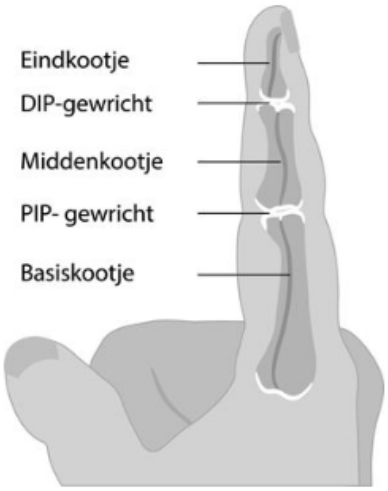
Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Voorbereiding

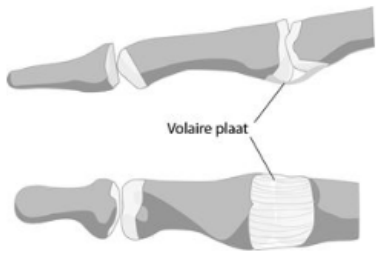
Hoe bereidt u zich voor?

Wat is de volaire plaat?

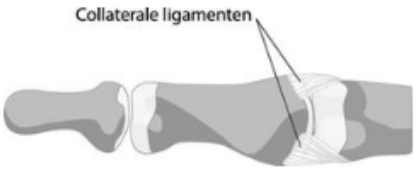
Elke vinger, behalve de duim, bestaat uit drie kleine botjes.



Het gewricht tussen het basiskootje en het middenkootje wordt het PIP-gewricht genoemd.
Aan de zijkanten van het PIP-gewricht lopen zijwaartse gewrichtsbanden (collatorale banden). Deze banden zorgen ervoor dat de botten niet naar opzij bewegen.



Aan de kant van de handpalm van het PIP-gewricht ligt een dikke bindweefselstructuur, dit heet de volaire plaat. Deze zorgt ervoor dat u uw vinger niet overstrekt.



De collaterale banden (ligamenten) 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.

Wat zijn de klachten?

Als u uw vinger heeft overstrekt of als uw vinger uit de kom is geschoten, kunt u de volgende klachten hebben:

- pijn, zwelling en soms een verkleuring van de vinger;
- stijfheid 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 vingerbandje aangelegd. Dit bandje zorgt ervoor dat u de vinger wel kunt buigen, maar niet kunt overstrekken.

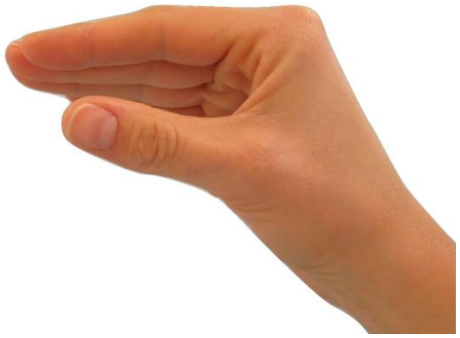
U moet dit bandje 3 weken dragen. U mag het alleen afdoen tijdens handen wassen en douchen. Na deze 3 weken kunt u dit gaan afbouwen. Eerst bij lichtere werkzaamheden en later ook bij zwaardere werkzaamheden.

De kracht in uw hand moet u langzaam opbouwen. De verwachting is dat u uw hand na twaalf weken weer volledig kunt gebruiken.

De oefeningen

Richtlijnen bij de oefeningen

- Het is belangrijk om uw vinger te blijven buigen en strekken. Zo zorgt u er voor dat uw vinger goed kan blijven bewegen.
- 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 10 minuten pijn blijft houden, heeft u teveel gedaan.
- Doe de oefeningen 5 keer per dag. Eventueel vaker als uw vinger stijf is.
- Herhaal elke oefening steeds tien keer. Probeer elke positie telkens 5 tellen vast te houden.
- De oefeningen doet u altijd zonder het vingerbandje.



Houd uw vingers gestrekt en beweeg ze tegelijk naar voren. U maakt op deze manier een dakje met uw vingers. Let er op dat u de vingers goed strekt.



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.



Leg de hand plat op een tafel. Strek uw vingers. Probeer de aangedane vinger zo recht mogelijk te maken en druk daarbij het basiskootje stevig op de tafel.

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 het vingerbandje kapot gaat of erg week wordt;
- de geblesseerde vinger na 6 weken minder goed beweegt ten opzichte van de andere vingers;
- u veel pijn heeft.

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@jbz.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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

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

Code ahu-056

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis