Behandeling

Oefeningen voor een mallet vinger

Als de strekpees van uw laatste vingerkootje is afgescheurd (mallet vinger), dan krijgt u een spalkje.

Is de strekpees voldoende hersteld? Dan kunt u langzaam beginnen met het oefenen van het buigen en strekken van uw vingertopje.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Oefeningen

Bij de oefening gebruikt u een wijnfles of frisdrankfles met een doorsnede van 7 of 8 centimeter. Doe 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 kunt hierbij lichte rek ervaren aan de bovenkant van de vinger.
3. Strek 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. Herhaal dit 10 tot 15 keer. Hierna doet u het spalkje weer om.



Vingers buigen



Vingers strekken

Voorwerp verkleinen

Als het goed gaat, mag u bij de oefening een wijnfles, limonadefles of ander rond voorwerp gebruiken met een steeds kleinere doorsnede. 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 huidige doorsnede EN
- u het topje van uw vinger na het buigen elke keer weer probleemloos kunt strekken.

Het streven is om het voorwerp per week 1 cm te verkleinen. Soms kan dit al na een halve week. U mag de doorsnede niet sneller verkleinen dan 2 cm per week, omdat anders de kans bestaat dat de pees opnieuw scheurt of slap wordt.

Als uw vingertopje weer gaat hangen doe dan het spalkje direct weer aan en neem contact op met de Gipskamer.

Masseren

Masseer uw vingertopje 3 keer per dag 1 minuut lang. Hierdoor gaat u verklevingen tegen en zal de vinger sneller soepel zijn.

Afbouwen van de spalk

Wanneer u het topje van uw vinger ongeveer 40 graden kunt buigen, mag u het spalkje overdag steeds minder gaan dragen. Dit is meestal 10 weken nadat u de spalk bent gaan dragen en ongeveer 4 weken nadat u bent gaan oefenen.

- U laat het spalkje eerst af bij lichte en gecontroleerde activiteiten. Als dit goed gaat, mag u het spalkje ook minder gaan dragen bij zware activiteiten, kracht zetten en knijpen met de hand.
- U moet het spalkje de eerste 3 maanden altijd ‘s-nachts dragen.
- Daarnaast adviseren wij u om de eerste 3 maanden geen (bal)sport te doen. Na 3 maanden is het verstandig eerst met het spalkje om te sporten. Geleidelijk aan kunt u het spalkje vervangen voor een tape die de vinger en de naastliggende vinger met elkaar verbinden. Na een tijdje kunt u ook de tape weglaten.

Heeft u nog vragen?

Neem 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 spalk kapot is.

U kunt de Gipskamer van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 17.00 uur bellen via (073) 553 27 12.

Heeft u een probleem buiten kantooruren dat echt niet kan wachten? Bel dan naar de afdeling Spoedeisende Hulp, (073) 553 27 00.

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).

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.

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.

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)

Spoedeisende Hulp (SEH) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh)

Code AHU-059

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis