

GIPSKAMER

# OEFENINGEN VOOR EEN MALLET VINGER

U heeft de laatste weken een spalkje gedragen omdat de strekpees van uw laatste vingerkootje was afgescheurd. De medische term voor deze aandoening is een mallet vinger. Uw behandelend arts of gipsverbandmeester heeft beoordeeld dat de strekpees van uw vinger voldoende is hersteld. U kunt nu langzaam beginnen met het oefenen van het buigen en strekken van uw vingertopje. In deze folder wordt de oefening uitgelegd.

## Oefening

Bij de oefening gebruikt u een wijnfles of frisdrankfles met een doorsnede van zeven of acht centimeter. U doet deze oefening drie tot vijf keer per dag.

1. Buig uw hand rustig om de fles zodat het topje van uw vinger ook buigt.
2. Houd deze gebogen stand vijf tellen vast. U kunt hierbij lichte rek ervaren aan de bovenkant van de vinger.
3. Hierna strekt u uw hand weer. Ook deze strekstand houdt u vijf tellen vast. Let erop dat uw vinger weer mooi recht wordt. Uw vinger kan wat moe aanvoelen.
4. Dit herhaalt u tien tot vijftien keer. Hierna doet u het spalkje weer om.

Vingers buigen



Vingers strekken



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 een cm te verkleinen. Soms kan dit al na een halve week. U mag de doorsnede niet sneller verkleinen dan twee 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 drie keer per dag een 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 tien weken nadat u de spalk bent gaan dragen en ongeveer vier 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 drie maanden altijd 's-nachts dragen.
- Daarnaast adviseren wij u om de eerste drie maanden geen (bal)sport te doen. Na drie 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 spalkje kapot is.

U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 - 17.00 uur bereiken door te bellen naar (073) 553 27 12 of te mailen met [gipskamer@jbz.nl](mailto:gipskamer@jbz.nl).

In dringende gevallen buiten kantooruren belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Voor meer informatie over de afdeling Spoedeisende Hulp kunt u kijken op de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis: [www.jbz.nl/seh](http://www.jbz.nl/seh). Voor informatie over de Gipskamer: [www.jbz.nl/gipskamer](http://www.jbz.nl/gipskamer)