



# Handtherapie bij een mallet letsel

Uw strekpees (die aanhecht aan uw vingertop) is losgescheurd of losgebroken. Hierdoor zal uw vingertop slap gaan hangen en kunt u deze niet meer strekken. Ook kan het eindkootje pijnlijk, wat gezwollen en rood zijn.

## Behandeling

Om uw strekpees te genezen moet u 6-8 weken continue een spalk dragen. Hierdoor groeien de uiteinden van de strekpees weer aan elkaar. Tijdens het dragen van de spalk kunt u uw hand normaal bewegen en gebruiken.

Na de 6-8 weken gaat u (onder begeleiding van een handtherapeut) het spalkgebruik afbouwen. Een handtherapeut is een fysiotherapeut of ergotherapeut die gespecialiseerd is in handletsel.

Vervolgens bent u gemiddeld nog 6 weken bezig met het oefenen van het buigen en vooral het strekken van uw vinger. Dit moet u rustig opbouwen om terugval te voorkomen.

Na deze periode is de verwachting dat u uw hand weer volledig kunt gebruiken. Maar ondanks de lange herstelperiode bestaat er toch een kans dat u niet meer uw vingertop maximaal kunt strekken en buigen. U heeft hiervan tijdens alledaags gebruik van uw hand geen last.

## Wat moet u doen?

- De eerste 6-8 weken moet u de spalk continu omhouden (dag en nacht).
- De activiteiten die u kunt uitvoeren met de spalk, mag u ook gewoon doen.
- Voorkom dat uw vinger nat wordt in de spalk.
- Bij pijn, een knellend of stuwend gevoel of een ander onaangenaam gevoel in de gespalkte vinger, moet u contact opnemen met degene die de spalk verstrekt heeft (de gipskamer of handtherapeut).
- Na de afgesproken spalkperiode (6-8 weken) moet u starten met het oefentraject bij de handtherapeut.
- We raden u aan om tot 12 weken na het begin van de behandeling de spalk bij zware- en sportactiviteiten te dragen.

## Meer weten?

Heeft u vragen, bel dan met de afdeling Fysiotherapie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn, telefoonnummer 055 – 581 8471.