Gescheurde peesplaat

(volair plaatletsel)

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder geven wij informatie en adviezen over de werking en het gebruik van het vingerspalkje dat u heeft gekregen.

U heeft letsel aan uw peesplaat waaronder uw pezen liggen (*volair plaatletsel*). Hiervoor krijgt u een vingerspalkje.

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 achterover geslagen. Vaak gebeurt dit tijdens (bal)sport. Door het achterover slaan 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.



Bron: Dijklander Ziekenhuis

Vingerspalk *(extensie beperkende spalk)*

De eerste week krijgt u een rust gipsspalk (waarbij uw vingers iets zijn gebogen) of worden uw vingers aan elkaar getapet (buddy tape). Daarna komt u terug op de gipskamer voor een extensie beperkende vingerspalk (deze spalk beperkt het overstrekken van uw vinger).





Bron: IJsselland Ziekenhuis

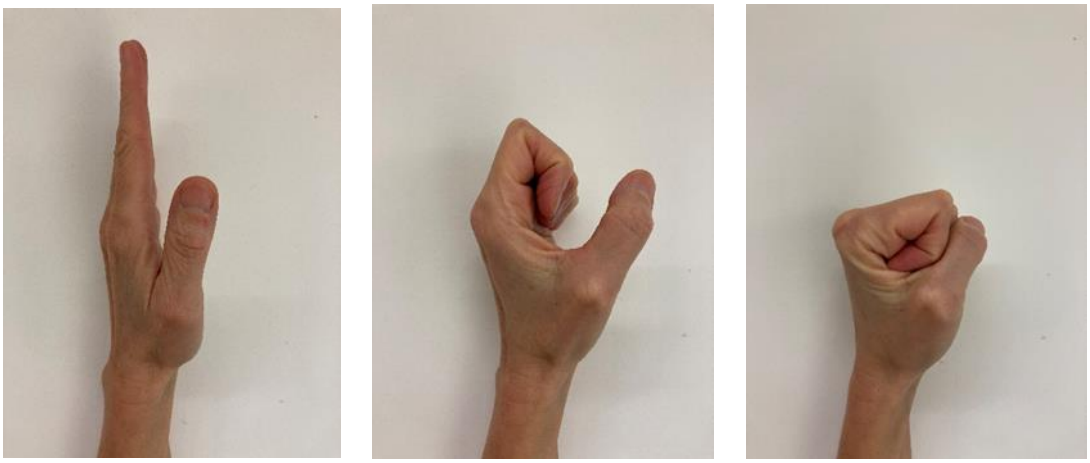
De vingerspalk zorgt ervoor dat u de vinger wel kunt buigen maar niet kunt overstrekken, wat vaak tijdens het trauma is gebeurd.

Want door het overstrekken van uw vinger komt er spanning op de volaire plaat waardoor deze weer kan scheuren. Het buigen van uw vinger in de spalk voorkomt het verkleven van de buigpees.

U moet de spalk ca. 4 weken dragen, dag en nacht.
Na deze periode komt u voor controle bij uw behandelend arts.

Oefeningen

Voor het herstel van uw vinger is het goed dat u deze buigt. Zodra de vingerspalk is 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 al snel dat dit soepeler gaat.
U mag de vinger buigen met behulp van uw andere hand.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

U mag dagelijkse, lichte activiteiten (bijvoorbeeld aankleden, eten bereiden, typen) blijven uitvoeren. De eerste weken na het trauma is uw vinger erg stijf, de weken daarna hoort deze stijfheid af te nemen.

In principe kunt u 8 weken na het trauma alle zwaardere werkzaamheden (zoals zware tas tillen, tuinieren, balsporten) hervatten.

Onderhoud spalk

De spalk wordt gemaakt van thermoplast. Dit materiaal wordt zacht onder invloed van warmte. 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 of uw behandelend arts spreekt met u af of u de spalk af mag doen. Wanneer u dat doet en weer opnieuw aan uw vinger bevestigt, is het belangrijk dat u de tape waarmee u de spalk bevestigt, niet over uw vingergewrichten plakt.
De vingergewrichten zijn zo vrij van tape en kunnen makkelijk worden bewogen.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, telefoonnummer **010 – 258 5986**, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**