



Oefening voor de Mallet vinger (Orthopedie gipskamer)



De strekpees van uw vinger is voldoende hersteld. U kunt nu beginnen met het oefenen van het buigen en strekken van het vingertopje.

Oefening

Bij deze oefening heeft u een volle keukenrol of een rol toiletpapier nodig.

- U doet de spalk af.
- U legt uw hand op de keukenrol of toiletrol en vouwt de vingers er omheen.
- Nu strekt u de vingers en ontspant ze weer. Dit houdt u 5 minuten vol. Deze oefening doet u 3 keer per dag.

Alleen tijdens het oefenen mag u de spalk afdoen. De rest van de dag en 's nachts blijft u de spalk dragen.

- De keukenrol of toiletrol wikkelt u gedurende 3 weken helemaal af, zodat de rol steeds kleiner wordt en het vingertopje steeds iets verder wordt gebogen. Tot uw afspraak op de gipskamer blijft u oefenen met de afgewikkelde keukenrol of toiletrol.

Let op: als het vingerkootje weer gaat hangen, stopt u direct met oefenen. U blijft de spalk weer dragen tot de volgende afspraak op de gipskamer.

Controle

Na 10 weken komt u voor controle bij de specialist.

Overdag kunt u nu geleidelijk proberen of u ook zonder de spalk kunt. 's Nachts moet u de spalk nog wel 4 weken dragen. Gaat het na 4 weken goed, dan wordt de behandeling beëindigd.

Wanneer contact opnemen?

Vragen kunt u bij uw controlebezoek stellen aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 uur - 16.30 uur):
(010)703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoedeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend):
(010)703 35 82





