



Informatiefolder Volairplaat letsel

In uw vingers zit een zogenaamde volaire plaat. Deze bevindt zich aan de zijde van de handpalm en draagt net als de kapsels en banden ook bij voor de stabiliteit. Deze volaire plaat kan kapot gaan wanneer de vingers overstrekt worden en achter overslaan. De diagnose wordt gesteld door middel van een röntgenfoto en lichamelijk onderzoek. Een röntgenfoto wordt gemaakt om te kijken naar de stand van het gewricht. Bij een letsel van de volaire plaat kan de vinger uit de kom schieten. Ook komt het voor dat een stukje bot meegetrokken wordt, waardoor er een breukje ontstaat. Daarnaast kunnen de banden, die ook zorgen voor een stabiel gewricht, beschadigd raken.

Oorzaak

Deze volaire plaat kan beschadigd raken wanneer de vingers overstrekt worden en achter overslaan. Vaak ontstaat het letsel door een abrupte beweging. Normaal staat er een beetje spanning op de plaat waardoor overstrekken niet goed mogelijk is. Door een letsel kan de spanning er af zijn, waardoor een instabiel gewricht ontstaat.

Niet operatieve (conservatieve) behandeling

Voor de niet operatieve behandeling komt u terecht bij de handtherapeut. De behandeling is gericht op het herstel van de vingerfunctie en het voorkomen van complicaties. Uw handtherapeut zal een spalk voor u maken. De spalk voorkomt dat u de vingers volledig kunt strekken. Het is wel belangrijk de vingers te blijven buigen, ook in de spalk. Hierdoor voorkomt u dat de vingers stijf worden. De spalk zal 3- 4 weken gedragen moeten worden. Daarna kan in overleg met uw handtherapeut het dragen worden afgebouwd. Tijdens de behandelingen worden oefeningen uitgelegd die u thuis kan uitvoeren. Deze oefeningen bevorderen het herstel en voorkomen dat de vingers stijf worden. Na 6 - 8 weken kunnen activiteiten weer opgebouwd worden.

De operatieve behandeling

Naast een niet operatieve behandeling behoort ook een operatieve behandeling tot de mogelijkheden. Dit wordt echter meestal niet geadviseerd, tenzij het letsel niet conservatief behandeld kan worden. Tijdens de operatie wordt de volaire plaat hersteld. De chirurg zal er een lichte rek opzetten, zodat er weer spanning op de volaire plaat komt. Hierdoor wordt het overstrekken van de vingers voorkomen.

Nabehandeling

Na de operatie komt u terecht bij de handtherapeut. Van de handtherapeut krijgt u eerst een tijdelijke spalk. Later krijgt u een spalk waarin u de vingers niet volledig kan strekken. De eerste weken zal u de spalk volledig dragen. Daarna kan in overleg met uw handtherapeut het dragen van de spalk worden afgebouwd. Ook is het belangrijk gelijk de vingers te buigen. Hierdoor voorkomt u dat de vingers stijf worden. Het strekken van de vingers mag gedaan worden voor zover de spalk het toelaat. De vingers mogen dus niet volledig gestrekt worden de eerste weken na de operatie. De oefeningen die u thuis kunt uitvoeren, worden tijdens de behandeling door uw handtherapeut uitgelegd. Zwaardere activiteiten kunnen pas 6-8 weken na de operatie hervat worden. Mocht u vragen hebben over wat wel of niet mogelijk is met de hand kunt u terecht bij uw handtherapeut. Mochten u nog andere vragen hebben kunt u ook altijd terecht bij uw handtherapeut.