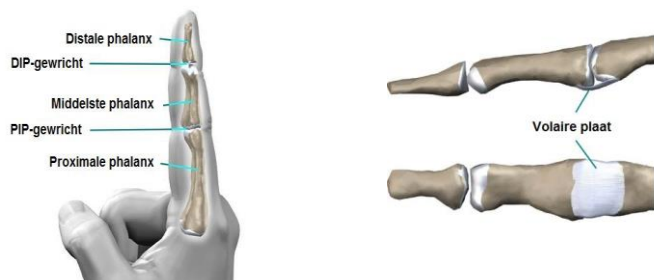


## Handtherapie na volaire plaat letsel

*U bent via de revalidatiearts verwezen voor poliklinische revalidatiebehandeling in het Handenteam van Meander Medisch Centrum. Deze folder geeft u informatie over de behandeling van volaire plaat letsel.*



### Wat is volaire plaat letsel?

De volaire plaat is een kapsel van stevig bindweefsel dat zich aan de palmzijde van uw hand- en vingergewrichten bevindt. Als deze plaat gescheurd of verrekt is bij een val, kan het gewricht instabiel worden. Het gewricht kan dan overstrekken.

Volaire plaatletsel is een van de meest voorkomende handletsels. Het wordt veroorzaakt doordat het gewricht naar achteren klapt.

### Wel of geen operatie

Afhankelijk van de aard van het letsel zal de arts u adviseren wel of geen operatie te laten doen. Als er niet geopereerd wordt, zal u een periode een spalk krijgen waarmee u uw vinger niet helemaal kan strekken. Als uw vinger geopereerd wordt, herstelt de chirurg de volaire plaat.

### Revalidatiebehandeling

In de meeste gevallen wordt u vlak na het letsel naar de handtherapeut verwezen. De behandeling bestaat uit:

- **Spalk:** De handtherapeut maakt in overleg met uw behandelend arts een spalk voor uw vinger. In sommige gevallen is een spalkje niet nodig. De eerste weken draagt u dit spalkje continu. Na een aantal weken zal het spalkje worden afgebouwd en de belasting op uw vinger worden opgebouwd.
- **Oefentherapie:** Het is belangrijk om uw hand zo snel mogelijk weer te gaan bewegen. In overleg met uw handtherapeut krijgt u oefeningen mee. Ook helpt de therapeut met het bewegelijk maken van uw hand. Daarnaast wordt aandacht besteedt aan het opbouwen van het gebruik van uw vinger in dagelijkse activiteiten.
- **Littekenmassage:** U krijgt adviezen over het masseren van het litteken, zodat uw hand soepel blijft en goed kan bewegen.
- **Oedeembehandeling (zwellings):** Wanneer er veel vocht (oedeem) in de hand zit, geeft uw therapeut instructie hoe het oedeem te bestrijden.

### Prognose

De volaire plaat is na acht weken weer volledig belastbaar in dagelijkse activiteiten. Het kan zijn dat u na acht weken nog een bewegingsbeperking heeft en/of pijnklachten. De behandeling stopt als er een stabiele situatie is ontstaan.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)