

# Malletfinger

## Vad är det?

Malletfinger är en skada på senan som sträcker yttersta fingerleden. Skadan är vanlig hos idrottsutövare men kan ibland även uppstå vid ringa våld. Malletfinger kan också kallas för droppfinger.

## Vad kan vården göra för dig?

Det är mycket viktigt att yttersta fingerleden får läka ihop ostört de första sex veckorna. Denna kontakt mellan strukturerna i fingerleden skapas genom att du använder en ortos som håller fingret rakt och stilla, för att möjliggöra läkning. Senan är mycket känslig under läkningstiden. Hålls inte senan helt stilla i ett avslappnat läge är det mycket stor risk att den blir förlängd eller går av igen. Rehabiliteringen tar minst 12 veckor.

## Vad kan du göra själv?

**Vecka 1 - 6:** Du ska ha ortosen på dygnet runt i sex veckor och den ska sitta stabilt och hålla ytterleden maximalt sträckt. Ortosen ska inte orsaka tryck eller skav. Undvik att blöta ner fingret under dessa sex veckor eftersom huden under skenan då lätt kan bli uppluckrad. Om ytterleden böjs vid något tillfälle under de första sex veckorna, rekommenderas att du direkt börjar om med en ny behandlingsperiod på sex veckor. Om du är tveksam om ortosen sitter optimalt, kontakta din arbetsterapeut.

**Efter sex veckor** ortosbehandling får du ett besök på mottagningen för att bedöma om det är dags att börja med träning. Om terapeuten bedömer att senan läkt fast så fortsätter behandlingen enligt plan nedan.



Efter sex veckor i stillhet skall fingerleden rehabiliteras med gradvis ökad belastning enligt schema.

### **Träna fem tillfällen per dag:**

- Upprepa böj och sträck 20 gånger per träningstillfälle.
- Håll ut varje sträckning i 3 sekunder.
- Böjningarna skall ske utan kraft, och utan hjälp från andra handen.

**Vecka 7:** Lägg fingrarna avslappnade runt en mugg så att alla lederna böjer sig till ca 1/3 dels knuten hand. Sträck därefter fingrarna. Ta på ortosen mellan träningstillfällena.

**Vecka 8:** Träna som ovan men greppa denna vecka runt något smalare cylinderformat föremål, t ex en deodorant, så att lederna böjer sig ca 2/3 till knuten hand. Ta på ortosen mellan träningstillfällena.

**Vecka 9:** Nu kan du böja in fingrarna till en knuten hand, sträck. Ortosen skall vara på under dagen vid aktivitet och nattetid, men får tas av vid vaken vila och mycket lätta aktiviteter.

**Vecka 10 - 11:** Fortsatt träning som i vecka 9. Det är lämpligt att ha ortosen på i samband med lite tyngre aktiviteter till exempel på arbetet eller vid idrott samt nattetid.

**Vecka 12 - 16 eller längre:** Nu kan du använda handen fritt utan ortos.

Fortsätt dock använda ortosen nattetid om fingertoppen är mer böjd på kvällen än på morgonen. I så fall ska du också använda ortosen på dagen vid aktiviteter som du vet är mycket ansträngande för handen.

### **Förväntat resultat**

Prognosen är god för läkning och fullgod handfunktion om behandlingsråden följs.