# Triggerfinger

Een triggerfinger of hokkende vinger ontstaat door een ontsteking van een van de buigpezen van de vingers of duim. Daardoor kan de vinger alleen met moeite gestrekt en/of gebogen worden en komt dan met een schokje recht. Soms zit er een pijnlijke verdikking aan de basis van de vinger.
Een triggerfinger kan ontstaan na zware inspanning of veelvuldig herhaald buigen van de vingers zoals tijdens snoeien.

**Conservatieve behandeling**

Advies en behandeling door een handtherapeut  bestaat uit:

- Adviezen zoals het mijden van de handeling die de triggerfinger heeft veroorzaakt.
- Aanmeten van een spalk waardoor de ontsteking rust krijgt. Een triggerfinger die langer dan een half jaar bestaat verdwijnt niet met behulp van een spalk.

Injectie van corticosteroïden door een arts. Het resultaat is na enkele dagen merkbaar en na een half jaar is het maximale resultaat bereikt.

**Operatieve behandeling**

Tijdens de operatie wordt het tunneltje waar de buigpees onderdoor loopt opengemaakt waardoor de pees niet meer blijft hangen (hokken) en weer vrij kan bewegen.
Na de operatie krijgt u een drukverband voor 3 dagen en moet de hand zoveel mogelijk hoog gehouden worden om zwelling te voorkomen. De hand mag gebruikt worden bij lichte activiteiten.
Indien herstel achter blijft wordt u verwezen naar een handfysiotherapeut.

**Oefentherapie onder begeleiding van de handtherapeut:**

- Oefentherapie en adviezen ter vermindering van zwelling
- Oefeningen om de pezen en zenuwen te laten glijden zodat er geen verklevingen ontstaan en de vingers soepel te houden.
- Littekenmassage

Corine Kerstens-Janssen
Handfysiotherapeut
Fysiomaatwerk Veghel