

Gebroken 5e middenhandsbeentje

Samenvatting	2
De behandeling	2
Instructies	3
Herstel	4
Oefeningen	5
Vragen?	6

U heeft een breuk in het vijfde middenhandsbeentje (metacarpalia). De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink. We behandelen deze breuk met tape en drukverband.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenhandsbeentje van uw pink.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt het drukverband in de eerste week verwijderen zodra de pijn dit toelaat. De buddy tape kunt u na de eerste en voor de derde week verwijderen indien de pijn dit toelaat.
- Het is belangrijk om uw vinger te bewegen zodra dit kan, om stijfheid te voorkomen.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 08:00 - 16:00 uur contact opnemen via de Breuklijn: **0512 - 588 208**.

De behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddy tape genoemd, of er wordt een buddyloop gemaakt van klittenband. Daarnaast krijgt u drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

0-1 week

- Drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Buddy tape blijven dragen.

1-3 weken

- Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.

3-6 weken

- Hand vrij bewegen.

Na 6 weken

- U mag weer sporten en gymmen.

3

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Gebruik de hand zo normaal mogelijk, ook terwijl u drukverband en buddy tape heeft. Gebruik de hand op geleide van pijnklachten. Dit betekent dat u de hand kunt gebruiken, zolang u de pijn kunt verdragen.
- Als de pijn onder controle is, mag u het drukverband verwijderen. De buddy tape draagt u minimaal één week en mag u na maximaal 3 weken verwijderen. Dit kan zodra de pijn het toelaat.
- Gebruik nieuw verband en tape wanneer u denkt dat dit nodig is, bijvoorbeeld voor hygiëne. U kunt nieuw materiaal kopen bij de

drogist. Als het verband los is gegaan, kunt u het opnieuw gebruiken. In de app kunt u vinden hoe u het drukverband en de buddy tape opnieuw moet aanleggen.

- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol nemen op vaste tijden.
- Na 6 weken mag u weer beginnen met sporten en gymmen, als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht dan nog 2-4 weken langer voordat u weer begint.

De breuk zit dicht bij uw gewricht. Begin zo snel mogelijk met bewegen om te voorkomen dat uw hand stijf wordt (risicofactor bij deze breuk). Oefeningen kunt u vinden in de app en achteraan de folder.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Het kan tot 6 weken duren voordat u de hand weer kunt gebruiken.
- Nadat de breuk is hersteld, kan het voorkomen dat de knokkel iets minder goed zichtbaar is. Ook kan het middenhandsbotje iets korter zijn dan voor het letsel. Beide belemmeren de functie van de hand niet.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na 6 weken ontevreden over de functie van uw hand en vingers, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn na 3 weken niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

In de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder: Gebroken 5e middenhandsbeentje kunt u zien hoe u zelf een nieuw drukverband kunt omdoen als dat nodig is. De materialen hiervoor kunt u hergebruiken of kopen bij een drogist.

Oefeningen

Na een breuk van de vingers kan stijfheid en krachtsverlies optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Doe de oefeningen minstens 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit
- U kunt hierbij de kracht en belasting steeds verder vergroten.
- U kunt eventueel in warm water oefenen en met hulpmiddelen, zoals een stressballetje.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de vinger (s) ook.

Buigen en strekken van de vingers

Bij deze oefening buigt en strekt u de vingers. U kunt direct beginnen met oefenen, als de pijn dit toelaat.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.nijsmellinghe.nl.

Contact

Breuklijn: 0512 - 588 208

Bereikbaar op: werkdagen van 08:00 - 16:00 uur