

Gebroken 5^e middenhandsbeentje

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.

De behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddytape genoemd. Daarnaast krijgt u drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.



Tijd	Behandeling
0-1 weken	Drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Buddytape blijven dragen.
1-3 weken	Buddytape verwijderen zodra de pijn dit toelaat
3-6 weken	Hand vrij bewegen.
Na 6 weken	U mag weer sporten en gymmen.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- Gebruik de hand zo normaal mogelijk, ook terwijl u drukverband en buddytape heeft. Gebruik de hand alleen 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 buddytape 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. Voor meer informatie zie de link onder "informatie online".
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen tot dat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500mg paracetamol nemen op vaste tijden.
- De breuk zit dicht bij uw gewricht. Daarom is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen. Zo voorkomt u dat de hand stijf wordt. Mogelijke oefeningen kunt u vinden onder aan deze 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 pols? Vraag dan via uw huisarts een verwijzing naar de fysiotherapeut.
- 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.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6194. Bereikbaar ma – vr 10.00-12.00 en 13.00-16.00. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op onze website bij 'Kosten en verzekering'.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Breuklijn Bereikbaar: ma – vr 10.00-12.00 13.00-16.00 020 – 634 6194

Spoedeisende hulp 020 – 634 6200

Informatie online

Voor een video over het drukverband en de buddytape, bezoek de volgende link:

<https://www.youtube.com/watch?v=wsrYBtwG0YO>

Ontevreden?

Wij vinden het belangrijk dat onze patiënten en bezoekers tevreden zijn. Daarom streven wij ernaar om u, tijdens uw bezoek of verblijf zo goed mogelijk te behandelen, te verzorgen en te begeleiden. Ondanks deze inzet kan het voorkomen dat er dingen gebeuren die u als onjuist of onterecht ervaart. Bent u ontevreden? Laat het ons weten, dan kunnen wij samen met u naar een oplossing zoeken.

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam

Gebroken 5^e middenhandsbeentje

Oefeningen

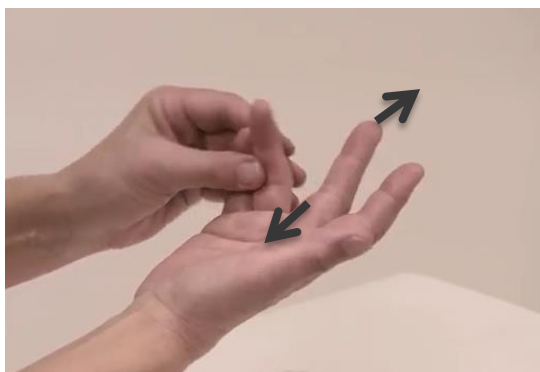
Na een breuk van de vingers kan stijfheid en krachtsverlies optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan. Deze oefeningen zijn ook in de App BovenIJ Trauma te vinden in de vorm van een filmpje.

Masseren van de vingers

U kunt het beste beginnen met het masseren van de vinger(s). Heeft u genezen littekens dan kunt u deze ook voorzichtig masseren.

Passief oefenen

U helpt de vinger(s) met de andere hand om te buigen en strekken. Dit bevordert de beweeglijkheid.



Actief oefenen

Buig en strek de vinger(s). U kunt hierbij steeds meer kracht en belasting uitoefenen. Hiermee traint u de spieren en beweeglijkheid van de vinger(s).

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe de oefening minstens 10 keer.
- 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.

