

Gebroken 5^e middenvoetsbeentje

U heeft een breuk van het 5e middenvoetsbeentje (metatarsalia). De breuk zit aan de kant van uw kleine teen. De behandeling bestaat uit een soort kous (tubigrip) en een stevige brace (walker).

De behandeling

Deze breuk komt vaak voor. Uw breuk zit in het gedeelte van het middenvoetsbeentje dat meestal goed herstelt zonder problemen. De behandeling bestaat in principe uit een tubigrip en een walker. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

De breuk kan op verschillende plekken zitten, in zone 1 of zone 2. De zorgverlener op de Spoeisende Hulp vertelt u waar de breuk zit en kruist het vakje aan bij de juiste tabel.



	Tijd	Behandeling: breuk in zone 1
<input type="checkbox"/>	0-1 week	Walker dragen, niet op de voet staan
	1-4 weken	Walker dragen, belasten op geleide van de pijnklachten
	4-6 weken	Zonder Walker, voet gebruiken op geleide van de klachten
	Na 6 weken	U kunt weer sporten

	Tijd	Behandeling: breuk in zone 2
<input type="checkbox"/>	0-1 week	Walker dragen, niet op de voet staan
	1-6 weken	Walker dragen, belasten op geleide van de pijnklachten
	6-8 weken	Zonder Walker, voet gebruiken op geleide van de klachten
	Na 8 weken	U kunt weer sporten

Instructies

Het is van belang de volgende instructies op te volgen voor een optimale genezing.

- Heeft u tubigrip (een soort kous) gekregen? Dan moet u deze enkele dagen dragen totdat de zwelling is afgenomen. Als u gaat slapen moet u de tubigrip afdoen.
- De walker dient u 4 of 6 weken te dragen, afhankelijk in welke zone de breuk ligt. De arts op de Spoedeisende Hulp vertelt u dit.
- Tijdens de nacht mag u de walker eventueel verwijderen. Instructies over het opnieuw aanbrengen van de walker kunt u vinden via de link onder "informatie online" in deze folder.
- De eerste week mag u niet op de walker gaan staan. U moet krukken gebruiken tijdens het lopen. Na 1 week kunt u de voet met walker langzaam gaan gebruiken op geleide van pijnklachten. Dat betekent dat u de voet kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen, eventueel ondersteund met krukken.
- Het is belangrijk dat u in de eerste week de voet zo veel mogelijk hoog houdt. Het kan zijn dat de walker strakker gaat aanvoelen. Houd de voet dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn zal afnemen.
- Het is belangrijk dat u na 4 of 6 weken begint met oefenen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt. De oefeningen kunt u vinden onder in deze folder.
- De eerste 6 tot 8 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Na 6 tot 8 weken bent u in principe volledig hersteld.
- 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 innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat de voet weer volledig belastbaar is.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw voet kunt u via de huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut vragen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 6 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 op nieuw aan doen van de Walker, bezoek de volgende link:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RUlHPYcWyQ>

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 middenvoetsbeentje

Oefeningen

Na een breuk van het 5e middenvoetsbeentje kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

De eerste 4 weken (zone 1) of 6 weken (zone 2) heeft u nog een walker, u kunt hiermee nog niet oefenen. Hierna mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

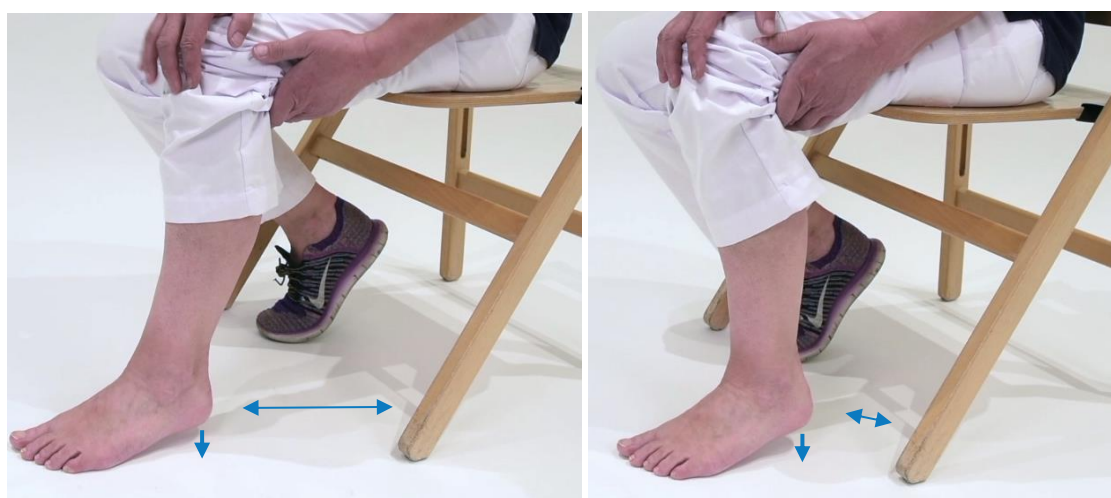
Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.

Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkele hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven op onderstaande afbeeldingen:



1. Zet uw voet **ver** van de stoel op de grond en probeer uw hiel op de grond te zetten.

2. Zet uw voet **dichter** bij de stoel en probeer uw hiel weer op de grond te zetten. .

Actief oefenen: Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in de onderstaande afbeeldingen.



1. Zet uw gezonde been voor en strek uw achterste enkel zo ver mogelijk uit.



2. Zet uw achterste voet weer plat op de grond.



3. Zet uw gezonde been achter de oefenvoet.



4. Strek de enkel van uw oefenvoet zo ver mogelijk uit.