INFORMATIE OVER

Gebroken 5e 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. In deze folder leest u hier meer over.

De behandeling

Een gebroken 5e 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. In de app BovenIJ Trauma kunt u

vinden hoe u het drukverband en de buddytape opnieuw moet aanleggen. 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.

Oefeningen

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

Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal de oefeningen minstens 10 keer.
- 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.

Masseren van de vingers

U kunt het beste beginnen met het masseren van de vinger(s). Hier kunt u in principe direct mee beginnen. Heeft u genezen littekens, dan kunt u deze ook voorzichtig masseren. Klik hier voor de oefening in een filmpje.

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. Er zijn twee vormen van oefenen, passief en actief oefenen. U begint met passief oefenen, dat wil zeggen dat u de vingers buigt en strekt met hulp van uw andere hand. Daarna kunt u actief oefenen, dat wil zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de vingers buigt en strekt. Klik hier voor de oefening in een video. Zie voor de oefening onderstaand filmpje:

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer

020 – 634 6195. Bereikbaar ma – vr 9.00-12.00 uur en 13.00-16.00 uur.

Informatie online

Virtual Fracture Care app

In de Virtual Fracture Care app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als in de Google Store (Android) vinden.

Video

Voor een video over het drukverband en de buddytape, klik dan hier op deze link.

Afdelingen

Spoedpost

Telefoonnummer	020-634 6200
Openings- en bezoektijden	24 uur per dag
Route	Via ingang Spoedpost (achterzijde van het ziekenhuis)

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/gebroken-5e-middenhandsbeentje/gebroken-5e-middenhandsbeentje
Deze download is gemaakt op 25-11-2026 om 02.09 uur.