Gebroken 5e middenhandsbeentje

U heeft een breuk in het 5e 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 informatie of in onze Virtual Fracture Care app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u contact met ons opnemen via onze 'Breuklijn' (bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur via 088 320 14 23).

Behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddytape 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. In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

0-1 week

- 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 onderstaande 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 1 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 onze Virtual Fracture Care app en/of deze video (http://www.youtube.com/watch?v=wsrYBtwG0YQ) op YouTube kunt u vinden hoe u het drukverband en de buddytape 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.
- 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 hiervoor kunt u vinden in onze Virtual Fracture Care app en in deze informatie.

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 onze Breuklijn via telefoon +31 (0)88 320 14 23 (bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur). Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

In de Virtual Fracture Care app vindt u een filmpje (http://www.youtube.com/watch?v=wsrYBtwG0YQ)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 krachtverlies optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 x per dag en herhaal de oefeningen minstens 10 x.
- 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. Zie voor de oefening deze video (http://www.youtube.com/watch?v=CDmvnisf5b8) op YouTube.

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 2 vormen van oefenen; passief en actief oefenen. U begint met **passief oefenen**, dat wilt zeggen dat u de vingers buigt en strekt met de hulp van uw andere hand. Daarna kunt u **actief oefenen**, dat wilt zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de vingers buigt en strekt. Zie voor de oefening deze video (http://www.youtube.com/watch?v=FvqZBygKO5w) op YouTube.

Virtual Fracture Care app

Bovenstaande informatie staat ook in onze Virtual Fracture Care app. Ook kunt u er de filmpjes en de oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook onderstaande QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met onze Breuklijn via 088 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde T 088 320 33 00