ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Gebroken 5e 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).

Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenvoetsbeentje van uw kleine teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U draagt de eerste 4 weken een walker. Vanaf dag 1 kunt u het staan op de voet in de walker uitbreiden, op geleide van de pijnklachten.
- Het is belangrijk dat u na het afdoen van de walker begint met oefeningen om te voorkomen dat de voet stijf wordt.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze informatie en in onze Virtual Fracture Care app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur contact opnemen met onze 'Breuklijn' via 088 320 14 23.

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. Tijdens deze behandeling krijgt u medicatie om de kans op klonters in het bloed te verkleinen. Meer informatie hierover vindt u op de pagina Fraxparine toedienen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4782). In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

0-4 weken

- Walker dragen.
- Staan op de voet in de walker op geleide van uw klachten.

4-8 weken

- Walker eventueel dragen.
- Staan op de voet op geleide van uw klachten.
- Indien de pijn dit toelaat mag u nu ook de walker wisselen voor een stevige schoen.
- Het is geen probleem als dat nu nog niet meteen lukt, draag dan de walker en probeer het over 1 à 2 weken nogmaals.
- De walker kunt u tot maximaal 8 weken blijven gebruiken.

Na 8 weken

- Zonder walker.
- Voet gebruiken op geleide van de klachten. Een stevige schoen kan hierbij ondersteuning bieden.
- U mag weer sporten en gymmen. Het kan tot 3 maanden duren voordat dit klachtenvrij lukt.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de onderstaande instructies belangrijk.

- 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 minstens 4 en maximaal 8 weken te dragen, op geleide van de pijnklachten kunt u besluiten de walker te verwisselen voor een stevige schoen. Soms is het nodig tot 8 weken de walker te dragen.
- Als u de walker heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in onze Virtual Fracture Care app en/of deze video (http://www.youtube.com/watch?v=7RUlHPYcWyQ) hoe u deze weer op de juiste manier aan kunt doen.
- U mag vanaf dag 1 in de walker op uw voet staan, eventueel met krukken. Breid deze belasting in de walker langzaam uit op geleide van de 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 1e 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 het afdoen van de walker begint met oefenen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt. De oefeningen kunt u vinden in onze Virtual Fracture Care app en/of in deze informatie.
- De eerste 6 tot 8 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van de pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.
- 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, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app en in deze informatie staan oefeningen om beter te herstellen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 6 weken niet minder? Neem dan contact op met de 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.

Walker opnieuw aandoen

Als u de walker heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in deze video (http://www.youtube.com/watch?v=7RUlHPYcWyQ)en in onze Virtual Fracture Care app hoe u deze weer op de juiste manier aan kunt doen.

Oefeningen

Na een breuk van het 5e middenvoetsbeentje kan er door het dragen van de walker stijfheid en krachtsverlies van de enkel optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

De eerste 4 weken heeft u nog een walker, u kunt hiermee nog niet oefenen. Na 4 weken 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 3x per dag en doe iedere oefening minstens 10x.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief onbelast oefenen

Buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.

Actief onbelast oefenen

Span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkele hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn 2 manieren van belast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief belast oefenen

Ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op onderstaande video:

Actief belast oefenen

Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven in deze video (http://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk_dE).

Overige oefeningen

Belangrijk is om te o

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.

Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via +31 (0)88 320 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**