

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.

Behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddytape genoemd of 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=wsrYBtwGOYQ>) 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. Daarom is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen. Zo

voorkomt u dat de hand stijf wordt. 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 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 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.

Oefeningen

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

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>).

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>).

Volg onderstaande instructies:

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

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.

Contact

T Breuklijn: +31 (0)88 320 14 23