

# Gebroken vijfde middenhandsbeentje

**Deze folder geeft u informatie over een gebroken vijfde middenhandsbeentje. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

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/klittenband 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/klittenband 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 folder of in de app: Virtual Fracture Care (kies ziekenhuis: Adrz).

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur contact opnemen met de Breuklijn 088 125 42 02.

## De behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddy tape 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.

### 0-1 week

- Drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Buddy tape/klittenband blijven dragen.

### 1-3 weken

- Buddy tape/klittenband 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 buddy tape/klittenband heeft. Gebruik de hand 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 buddy tape/klittenband draagt u minimaal één week en mag u na maximaal drie weken verwijderen. Dit kan zodra de pijn het toelaat.

## Gebroken vijfde middenhandsbeentje

- 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 de app kunt u vinden hoe u het drukverband en de buddy tape 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 viermaal per dag twee tabletten van 500 mg paracetamol nemen op vaste tijden.
- Na zes weken mag u weer beginnen met sporten en gymmen, als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht dan nog twee tot vier weken langer voordat u weer begint.

**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 kunt u vinden in de app en in deze folder.**

### Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Het kan tot zes 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 zes 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 drie weken niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn (088 125 42 02). Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

### Vervangen drukverband

- Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder Gebroken vijfde middenhandsbeentje bij hand en vingers of raadpleeg de folder via de website [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).
- In onderstaand filmpje kunt u zien hoe u zelf een nieuw drukverband kunt omdoen als dat nodig is. De materialen hiervoor kunt u hergebruiken of kopen bij een drogist.

<https://www.youtube.com/watch?v=wYWzp9c2nhs>

### Oefeningen

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

### Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Doe de oefeningen minstens drie keer per dag.
- Voer elke oefening tien tot vijftien keer uit.
- 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.
- 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=GJYfgVufsf0&feature=youtu.be>

Gebroken vijfde middenhandsbeentje

**Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de Breuklijn via 088 125 42 02. Dit nummer is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur.