

Gebroken vijfde middenvoetsbeentje

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

U heeft een breuk van het vijfde middenvoetsbeentje (metatarsalia). De breuk zit aan de kant van uw kleine teen. De behandeling bestaat uit een soort kous (tubigrip) en een anti-afwikkelschoen.

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 vier weken een anti-afwikkelschoen. Vanaf dag één kunt u het staan op de voet in de anti-afwikkelschoen uitbreiden, op geleide van de pijnklachten.
- Het is belangrijk dat u na het afdoen van de anti-afwikkelschoen begint met oefeningen om te voorkomen dat de voet stijf wordt.
- Geschikte oefeningen vindt u in de 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

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 anti-afwikkelschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

0-4 weken

- Anti-afwikkelschoen dragen.
- Staan op de voet in de anti-afwikkelschoen op geleide van uw klachten.

4-8 weken

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

Na 8 weken

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

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

Gebroken vijfde middenvoetsbeentje

- 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 anti-afwikkelschoen dient u minstens vier en maximaal acht weken te dragen. Op geleide van pijnklachten kunt u besluiten de anti-afwikkelschoen te verwisselen voor een stevige schoen.
- Tijdens de nacht mag u de anti-afwikkelschoen eventueel verwijderen. Instructies over het opnieuw aanbrengen van de anti-afwikkelschoen kunt u vinden in deze app.
- U mag vanaf dag één in de anti-afwikkelschoen op uw voet staan, eventueel met krukken. Breid deze belasting in de anti-afwikkelschoen langzaam uit op geleide van 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 eerste week de voet zo veel mogelijk hooghoudt. Het kan zijn dat de anti-afwikkelschoen strakker gaat aanvoelen. Houd de voet dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn zullen afnemen.
- Het is belangrijk dat u na het afdoen van de anti-afwikkelschoen begint met oefenen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt. De oefeningen kunt u vinden in de app of in de folder.
- De eerste acht weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot drie 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 vier keer per dag twee 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 acht weken duren voordat de voet weer volledig belastbaar is.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na zes weken ontevreden bent over de functie van uw voet, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app en de folder staan oefeningen om beter te herstellen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na zes 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.

Oefeningen

Na een breuk van het vijfde middenvoetsbeentje kan er door het dragen van de anti-afwikkelschoen stijfheid en krachtsverlies van de enkel optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

De eerste drie weken heeft u nog een anti-afwikkelschoen, u kunt hiermee nog niet oefenen. Na drie 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.

Algemene instructies

- Doe de oefeningen minstens drie keer per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder: Gebroken vijfde middenvoetsbeentje bij voet en tenen of bekijk de folder op www.adrz.nl

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u onvoldoende ver komt, kunt u de enkel helpen door met een stugge sjaal de tenen naar u toe te trekken

Gebroken vijfde middenvoetsbeentje

Belast oefenen

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

Let op: de hak mag niet van de grond komen

Rekoefeningen stand

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Op hakken en tenen staan en lopen

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

Knie buigen met een been met en zonder steun

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

Bekijk de oefenfilmpjes in de Virtual Fracture Care App bij 'voet en tenen': gebroken vijfde middenvoetsbeentje.

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.