

Gebroken 5e middenhandsbeentje

Bij een gebroken 5e middenhandsbeentje hebt u een breuk in de buurt van de knokkel van uw pink. Voor de behandeling krijgt u tape en een drukverband.



Samenvatting

- U hebt een breuk in het middenhandsbeentje van uw pink.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Verwijder het drukverband in week 1 als uw hand niet te veel pijn doet.
- Verwijder de buddy tape tussen week 1 en 3 als uw hand niet te veel pijn doet.
- Beweeg uw vinger zodra dit kan. Uw vinger wordt dan niet stijf.
- U moet oefeningen doen. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
- Hebt u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 de Breuklijn.

Behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. U krijgt een behandeling met tape, ook wel buddy tape genoemd. Soms krijgt u een behandeling met speciaal klittenband, ook wel buddy loop genoemd.

U krijgt ook een drukverband. Zo hebt u minder pijn en herstelt uw hand het snelst.

Week 1

- Drukverband verwijderen zodra het niet te veel pijn meer doet.
- Buddy tape blijven dragen.

Tussen week 1 en 3

- Buddy tape verwijderen zodra het niet te veel pijn meer doet.

Tussen week 3 en 6

- Hand vrij bewegen zonder buddy tape.

Na 6 weken

- U mag weer sporten.

Instructies

Volg de volgende instructies om te zorgen dat u zo goed mogelijk herstelt :

- Probeer uw hand te gebruiken zoals u dat altijd doet, ook als u een drukverband en buddy tape hebt. Stop als het te veel pijn doet.
- Begin zo snel mogelijk met oefeningen. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken 5^e middenhandsbeentje'.
- U kunt het drukverband en de buddy tape vervangen, als het bijvoorbeeld vies is geworden. U kunt drukverband en buddy tape kopen bij de drogist. In de app staat uitgelegd hoe u een drukverband en buddy tape moet omdoen!
- Als uw hand niet te veel pijn meer doet, mag u het drukverband verwijderen. Verwijder de buddy tape tussen week 1 en 3, als uw hand niet te veel pijn doet.
- Als u pijn hebt, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.
- Na 6 weken mag u weer sporten, als uw hand niet te veel pijn doet. Na 8 tot 10 weken mag u weer vechtsporten doen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 6 weken duren voordat u uw hand weer helemaal kunt gebruiken.
- In de Virtual Fracture Care app staan oefeningen om te herstellen. Als u na 6 weken nog veel last hebt van uw hand en vingers, kunt u hulp van een handtherapeut vragen.
- Als u veel pijn hebt en die pijn na 3 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Soms is de knokkel van uw pink na het herstel minder goed te zien. Het middenhandsbeentje kan ook iets korter zijn geworden. Dit is niet erg.

Vervangen drukverband

In de Virtual Fracture Care app ziet u een filmpje hoe u het drukverband om moet doen :

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

Oefeningen

Om te zorgen dat uw hand niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen. Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care app, onder folder: Gebroken 5e middenhandsbeentje.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen, bijvoorbeeld met een stressballetje.
- Probeer uw hand te gebruiken zoals u dat altijd doet.

Buigen en strekken van de vingers:

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

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Op werkdagen tussen 8:30 – 16:00 uur:

Breuklijn: T 0515 - 48 85 86.