

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 van 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 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 folder of in de app in de App Store (iPhone) of Google Store (Android). Zie de QR-code voor meer informatie online.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op **werkdagen van 10.00 – 16.30 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn**.

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



Tijd	Behandeling
0-4 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Walker dragen. • Staan op de voet in de walker op geleide van klachten.
4-8 weken	<ul style="list-style-type: none"> • 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 één - twee weken nogmaals. • De walker kunt u tot maximaal 8 weken blijven gebruiken.
Na 8 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Zonder walker. • Voet gebruiken op geleide van 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

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- 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 pijnklachten kunt u besluiten de walker te verwisselen voor een stevige schoen.
- Tijdens de nacht mag u de walker eventueel verwijderen. Instructies over het opnieuw aanbrengen van de walker kunt u vinden in de app.
- 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 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 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 de app of in de folder.
- De eerste 8 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van 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 via de huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut vragen. Een verwijzing is niet verplicht. In de app en deze folder 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. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Gebroken 5^e middenvoetsbeentje oefeningen

Na een breuk van het 5^e middenvoetsbeentje kan 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 vier weken heeft u nog een walker, u kunt hiermee nog niet oefenen. Na vier 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 10 keer
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen

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

- *Passief oefenen*: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- *Actief oefenen*: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van belast oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- *Passief oefenen*: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegevens in de onderstaande afbeeldingen.



1. Zet uw voet ver van de stoel op de grond en probeer de hiel op de grond te zetten



2. Schuif uw voet dichter bij de stoel en probeer de hiel weer op de grond te zetten.

- *Actief oefenen:* ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in de onderstaande afbeeldingen.



1. Strek uw enkel zo ver mogelijk uit



2. Zet uw voet weer plat neer op de grond



3. Stap met uw gezonde voet achter uw oefenvoet



4. Strek uw enkel weer zo ver mogelijk uit

Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been te kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/chirurgie

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

Breuklijn

T 020 599 45 10 (op werkdagen 10.00 – 16.30 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 22 april 2021, foldernr.3907