

Gebroken middenvoetsbeentje bij een volwassene

Bij een gebroken middenvoetsbeentje zijn er meerdere behandelingen mogelijk. Welke behandeling voor u het beste is, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden. In deze folder staat algemene informatie over het middenvoetsbeentje en informatie over de verschillende behandel mogelijkheden en het herstel van een gebroken middenvoetsbeentje.

De voet bestaat uit meerdere kleine botten. Het midden van de voet bestaat uit 5 middenvoetsbeentjes. Deze vind je vanaf het midden van de voet tot aan het midden van de tenen.

Bij een gebroken middenvoetsbeentje is een van de botten in het midden van de voet gebroken. Soms kunnen meerdere middenvoetsbeentjes tegelijkertijd breken. Daarnaast kunnen bij een gebroken middenvoetsbeentje de stukken bot verschuiven en/of van elkaar af komen te staan. Voor een goed herstel is het belangrijk dat de stukken bot weer op de goede plaats komen te staan.

Een gebroken middenvoetsbeentje is goed te zien op een röntgenfoto (afbeelding 1.a en afbeelding 1.b). Als het nodig is, maken we soms nog een CT-scan om de breuk beter in beeld te krijgen.



Afbeelding 1.a: Een gebroken middenvoetsbeentje in de linkervoet



Afbeelding 1.b: Meerdere gebroken middenvoetsbeentjes in de rechervoet

De behandeling

Het botje kan gunstig of ongunstig breken. De soort breuk is van invloed op de behandeling.

Gunstige breuk

De kans dat de botstukken nog verschuiven is klein. De behandeling bestaat in principe uit 1 week onderbeengips. Nadat het gips is verwijderd, draagt u 5 weken ter ondersteuning een afneembare brace. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden en kan eventueel worden aangepast. Na deze periode maken we meestal nog een röntgenfoto van de voet om de genezing te controleren.

Ongunstige breuk

Bij een ongunstige breuk groeien de botstukken niet uit zichzelf weer goed aan elkaar. Er is een operatie nodig om de stukken bot goed op elkaar te krijgen en het gebroken middenvoetsbeentje zo goed mogelijk te laten herstellen.

In de OLVG-folder 'Arm of been in het gips' leest u meer over gips en de omgang met een arm of been in het gips.

De operatie

Als een operatie nodig is, gebeurt dit 5 tot 14 dagen nadat u het (de) middenvoetsbeentje(s) heeft gebroken. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden.

Er zijn meerdere soorten operaties mogelijk. Meestal maken we gebruik van een metalen plaatje en/of schroeven om het bot in de goede positie vast te zetten (afbeelding 2.a en afbeelding 2.b). Soms zijn er meerdere metalen plaatjes en/of schroeven nodig om alle

stukken bot goed bij elkaar te krijgen. Welke operatie voor u het meest geschikt is, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden.

In overleg met uw arts maken we soms een extra controle-afspraak om de wonden en zwelling van de voet te controleren. Uw arts beoordeelt of u na de operatie nog ondersteuning van gips en/of een brace nodig heeft.



Afbeelding 1.a: Een gebroken middenvoetsbeentje in de linkervoet



Afbeelding 1.b: Meerdere gebroken middenvoetsbeentjes in de rechervoet

Mogelijke complicaties

Geen enkele operatie is zonder risico,. Neem contact op met de breuklijn bij onderstaande klachten.

- Koorts boven 38,5 °C
- Tintelende, dikke of paarsblauw verkleurde tenen
- Aanhoudende pijn (langer dan 3 dagen) of sterke toename van de pijn
- Aanhoudend bloedverlies (lichte nabloeding is normaal)
- Wondinfectie. Dit is te herkennen aan roodheid, warmte, zwelling en/of pus uit de wond

De operatiewond

Heeft u een pleister en/of drukverband? Laat deze dan de eerste 48 uur na de operatie zitten. Daarna kunt u deze vervangen door een schone pleister. Als de wond niet meer lekt, is een pleister niet meer nodig. In principe mag de wond vanaf 3 dagen na de operatie niet meer lekken. Heeft u een hechtstrip of een doorzichtige pleister op uw wond? Laat deze dan zitten, deze laat na enige tijd vanzelf los.

Litteken

De grootte van het litteken hangt af van de plaats van de wond en uw huidtype. Als de wond dicht is, kunt u het litteken soepel houden door een zalf of vette crème te gebruiken. Bescherm de wond minimaal 3 maanden tegen zonlicht door bedekkende kleding te dragen en/of zonnebrandcrème te gebruiken.

Pijnstilling

Een gebroken middenvoetsbeentje kan pijnlijk zijn. Uw behandelend arts adviseert welke pijnstilling voor u het meest geschikt is. Als het nodig is, krijgt u een recept voor pijnstilling mee naar huis. De pijn neemt vaak na 1 à 2 dagen af. Werkt de pijnstilling niet voldoende of neemt de pijn toe? Bel dan de breuklijn.

Zwelling

Na een ongeval of een operatie kan zwelling optreden, dit is normaal. De zwelling zal geleidelijk afnemen. Langdurige zwelling kan de wondgenezing verstoren, pijn veroorzaken en de functie van de voet beperken. U kunt de zwelling verminderen door uw voet hoog te houden. Hierbij houdt u de voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. Zo zakt de zwelling weg uit de voet.

Houdt de zwelling langer dan enkele weken aan of neemt deze toe? Neem dan contact op met uw arts.

Herstel

Bij beide behandelingen moet u de voet voldoende rust geven en de voet zo veel mogelijk hoog houden. Het is belangrijk dat u de voet boven de knie houdt en de knie boven de heup. Zo kan de zwelling wegzakken uit de voet. U kunt bijvoorbeeld uw been hoog leggen en uw voet op een kussen laten steunen terwijl u zit of ligt.

Als het geen pijn doet, mag u met de tenen, de voet en de enkel bewegen voor zover het verband of gips/brace dit toelaat. Het is belangrijk dat u ook de knie en de heup in beweging houdt om stijfheid in deze gewrichten te voorkomen.

Vaak duurt het herstel van de voet langer dan 6 weken. Pas daarna kunt u uw voet weer redelijk goed gebruiken. Volledig normaal en pijnvrij gebruik van de voet is vaak pas na 3 maanden weer mogelijk. In sommige gevallen is de voet zodanig beschadigd dat deze nooit meer helemaal de oude wordt. Het herstel is sterk afhankelijk van uw omstandigheden.

Fysiotherapie

Hulp van een fysiotherapeut kan nodig zijn om de beweging in de voet weer zo goed mogelijk terug te krijgen. Als dit nodig is, krijgt u een verwijzing voor de fysiotherapeut van ons mee.

Oefeningen voor de voet en enkel

Nadat uw gips is verwijderd kunnen de gewrichten vaak stijf aanvoelen en kan er nog lichte zwelling zijn. De klachten verminderen als u regelmatig onderstaande oefeningen doet.

- Doe de oefeningen 5 tot 10 keer per dag en steeds 10 tot 15 keer achter elkaar.
- U kunt de voet en de enkel de eerste dagen tijdens het oefenen in warm water houden om de spieren te ontspannen.

- Soms ontstaat er een lichte zwelling na het oefenen. Houd de voet dan weer regelmatig hoog om dit te verminderen.
- Het is normaal dat u enige stijfheid en rek voelt, maar beweeg niet door de pijn heen.
- Het is normaal dat niet elke oefening meteen lukt. Probeer elke dag een klein stukje verder te komen.

Heeft u na het oefenen langer dan ongeveer 10 minuten pijn? Dan heeft u te veel gedaan.

Begin met onbelast oefenen; u oefent zonder op de voet te staan. Daarna kunt u belast oefenen; oefent terwijl u op de voet staat. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

1.1 Onbelast oefenen

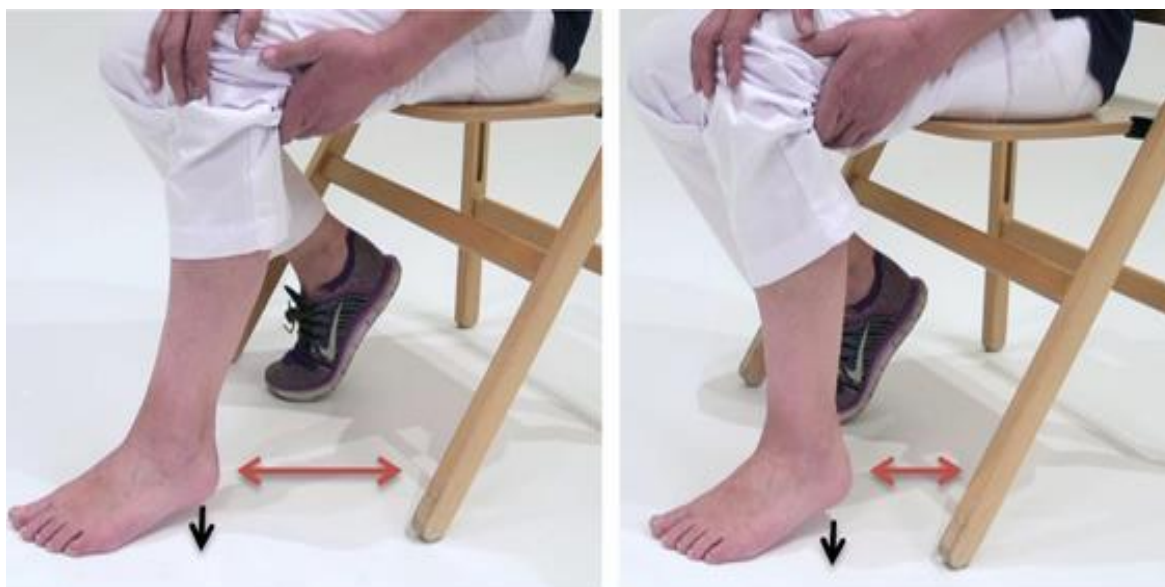
Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- 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.

1.2 Belast oefenen

Er zijn twee manieren van belast 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 weergegeven 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 dichterbij 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. Zet uw gezonde voet achter uw oefenvoet



4. Strek uw enkel weer zo ver mogelijk uit

1.3 Overige oefeningen

Als de pijn het toelaat, is het belangrijk om te oefenen met het been waarvan de middenvoetsbeentjes zijn gebroken. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken. Iedere stap is 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/vergoeding-kosten-behandeling

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/traumachirurgie
- www.olvg.nl/arm-been-het-gips

Contact

Breuklijn

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

polikliniek Traumachirurgie

T 020 510 88 79 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (werkdagen 8.00 – 16.00 uur)

E gipskamer@olvg.nl

P3

Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (werkdagen 8.00 – 16.00 uur)

E gipskamer@olvg.nl

Route 06

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 81 61 (dag en nacht bereikbaar)

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, 8 april 2022, foldernr.4352