
Spoeisende Hulp



Patiënteninformatie

Gebroken vijfde middenvoetsbeentje

Virtual Fracture Care



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

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 in het middenvoetsbeentje van uw kleine teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controleafspraak, 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 de folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur contact opnemen via de Breuklijn: (0314) 32 92 50.

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.

0-4 weken
<ul style="list-style-type: none">• Walker dragen.• Staan op de voet in de walker op geleide van uw 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 1 à 2 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

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- 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 een fysiotherapeut inschakelen. In de app en de 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.

Walker opnieuw aandoen

In de app ziet u in een filmpje hoe u de walker op de juiste manier weer aan kunt doen nadat u de walker heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen.

Oefeningen

Na een breuk van het 5^e middenvoetsbeentje kan er 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:

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit.
- Bouw geleidelijk op. Neem indien nodig rust na het doen van de 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: Weber A/avulsie bij enkelbandletsel. Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

Belast oefenen

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder Weber A/avulsie bij enkelbandletsel.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.slingeland.nl.

Contact

De Breuklijn is op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur bereikbaar via het telefoonnummer (0314) 32 92 50.

App Virtual Fracture Care

In de app Virtual Fracture Care 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 hieronder scannen met de camera op uw mobiele telefoon. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl