

Gebroken 5^e middenvoetsbeentje

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Een breuk van het 5^e middenvoetsbeentje komt vaak voor. De middenvoetbeentjes zijn de botten in het midden van uw voet. Het 5^e middenvoetbeentje zit aan de kant van uw kleine teen. U krijgt bij behandeling een soort kous en een stevige brace. De kous heet een tubigrip, de stevige brace heet een walker.



Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenvoetsbeentje van uw kleine teen.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- U draagt de eerste 4 weken een walker.
- Vanaf de eerste dag kunt u op uw voet staan. Doe dit steeds iets langer. Stop als uw voet te veel pijn doet.

- Als u de walker niet meer draagt, begint u met oefeningen. Oefeningen zijn belangrijk om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt. Zie verderop in deze folder. U kunt deze informatie ook bekijken in de Virtual Fracture app:



Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan de Breuklijn op (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

De behandeling

De breuk komt vaak voor en herstelt meestal goed. U krijgt een tubigrip. Dat is een soort kous. Ook krijgt u een walker. Dat is een stevige brace. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

Tot 4 weken

- Walker dragen.
- Staan op de voet in de walker. Stop als uw voet te veel pijn doet.

4 tot 8 weken

- Staan op de voet. Stop als uw voet te veel pijn doet.
- Als uw voet niet te veel pijn doet, mag u de walker omwisselen voor een stevige schoen. Lukt het niet, doe dan de walker weer aan en probeer het dan na 1 week weer.
- Gebruik de walker maximaal 8 weken.

Na 8 weken

- Zonder walker.
- Gebruik uw voet zoals u normaal doet. Stop als uw voet te veel pijn doet.
- Draag een stevige schoen.
- U kunt weer gaan sporten. Het kan zijn dat dit pas na 3 maanden goed lukt.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- Als u een kous heeft gekregen, draagt u deze een paar dagen, tot uw voet minder dik is. Doe de kous uit als u gaat slapen.
- Draag de walker minimaal 4 weken en maximaal 8 weken. Als uw voet niet te veel pijn doet, mag u de walker omwisselen voor een stevige schoen.
- Als u gaat slapen, mag u de walker afdoen. Vewrderop in deze folder ziet u hoe u de walker weer aan moet doen.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de voet zo veel mogelijk hooghoudt. Voelt de walker strakker aan? Houd uw voet dan omhoog. Uw voet wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- U mag vanaf dag 1 op uw voet staan, in de walker. U kunt krukken gebruiken. Sta elke dag iets langer op uw voet, maar stop als het te veel pijn doet.

- Als u de walker niet meer draagt, begint u met oefeningen. Oefeningen zijn belangrijk om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt. De oefeningen staan verderop in deze folder.
- U mag 8 weken niet sporten. Na 8 weken kijkt u of sporten niet te veel pijn doet. Het kan zijn dat dit pas na 3 maanden goed lukt.
- Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel pijn heeft en die pijn na 6 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw voet weer helemaal kunt gebruiken.
- Om beter te herstellen kunt u oefeningen doen. De oefeningen staan verderop in deze folder. Als u na 6 weken nog veel last heeft van de voet, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

Walker opnieuw aandoen

Soms doet u de walker af, bijvoorbeeld om te douchen of om te slapen. Klik [hier](#) voor een film met uitleg over hoe u de walker weer aan moet doen.

Oefeningen

Om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Na 4 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Doe deze oefening en stop als het pijn doet. Klik [hier](#) voor de film. Als uw voet erg stijf is en u de voet niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toe trekken.

Belast oefenen

Ga belast oefenen als het niet te veel pijn meer doet.

Film knie buigen en strekken. Klik [hier](#)

Film rekoefeningen staand. Klik [hier](#)

Film op hakken en tenen lopen. Klik [hier](#)

Film knie buigen met een been met en zonder steun. Klik [hier](#)

- Staan op 1 been met uw knie een beetje gebogen. Start met een stoel voor steun.
- Tandenpoetsen op 1 been.
- Op kussen of handdoek staan met 1 been.

Vragen?

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op www.asz.nl.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Disclaimer:

De afbeelding en tekst is met toestemming van het OLVG overgenomen.

Albert Schweitzer ziekenhuis
juni 2024
pavo 1891