

Gebroken 5^e middenhandsbeentje

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

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



Samenvatting

- U heeft 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. 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.

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 heeft 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 heeft. Stop als het te veel pijn doet.
- Begin zo snel mogelijk met oefeningen. Zie verderop in deze folder.
- 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.
- 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 heeft, 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 controle*afspraak 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 deze folder staan oefeningen om te herstellen. Als u na 6 weken nog veel last heeft van uw hand en vingers, kunt u hulp van een handtherapeut vragen.
- Als u veel pijn heeft 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.

Oefeningen

Om te zorgen dat uw hand niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen. Buig en strek uw vingers allemaal tegelijk, rustig en zonder kracht.

Houd het onderste vingerkootje vast en buig en strek rustig de vinger. Voer de oefening rustig uit zonder kracht.

Houd de onderste twee vingerkootjes vast. Buig en strek het bovenste vingerkootje. Voer de oefening rustig uit, zonder kracht.

- 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.

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
januari 2025
pavo 1887