

# Gebroken 5<sup>e</sup> middenvoetsbeentje

## Informatie uit de Virtual Fracture Care-app

U heeft een breuk van het 5e middenvoetsbeentje (metatarsalia). De breuk zit aan de kant van uw kleine teen. De behandeling bestaat uit het dragen van een 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 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 de folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u 24 uur per dag contact met ons opnemen via de Breuklijn: 058 – 286 84 40.

### 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 of kopen.

#### 0-4 weken

- Walker dragen.
- Staan op de voet in de walker op geleide van uw klachten.

#### 4-8 weken

- Walker dragen als de voet nog pijnlijk is.
- 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 een à twee weken nogmaals.
- De walker kunt u tot maximaal 8 weken blijven gebruiken.

#### Na 8 weken

- 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 deze folder.
- 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

Als u de walker heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in onderstaand filmpje hoe u deze weer op de juiste manier aan kunt doen.

Video omdoen Walker: <https://youtu.be/EobEUU0YnD8>

## Oefeningen

Na een breuk van het 5e 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 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

### **Onbelast oefenen:**

Video voet onbelast bewegen: <https://youtu.be/tzW65jY6Rrk>

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

### **Belast oefenen:**

Video knie buigen en strekken: <https://youtu.be/rIMqNnZlyU4>

Video rekoefeningen staand: <https://youtu.be/16qdo-KG2us>

Video op hakken en tenen staan en lopen: <https://youtu.be/LizeMIjaZFk>

Video knie buigen met een been met en zonder steun: <https://youtu.be/HWrPw5xvcis>

### **Vragen?**

*U kunt ons gewoon bellen.*

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.mcl.nl](http://www.mcl.nl).

### **Contact**

Breuklijn: 058 – 286 84 40

Bereikbaar 24 uur per dag.