



Gebroken 5e middenhandsbeentje

Virtual Fracture Care

U heeft een breuk in het vijfde middenhandsbeentje (metacarpalia). De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink. We behandelen deze breuk met tape en drukverband.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenhandsbeentje van uw pink.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt het drukverband in de eerste week verwijderen zodra de pijn dit toelaat. De buddy tape kunt u na de eerste en voor de derde week verwijderen indien de pijn dit toelaat.
- Het is belangrijk om uw vinger te bewegen zodra dit kan, om stijfheid te voorkomen.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 08:00 – 10:00 uur en van 13:00 – 15:00 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn: (023) 224 0025.



De behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddy tape genoemd, of er wordt een buddyloop gemaakt van klittenband. Daarnaast krijgt u drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

0-1 week

- Drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Buddy tape blijven dragen.

1-3 weken

- Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.

3-6 weken

- Hand vrij bewegen.

Na 6 weken

- U mag weer sporten en gymmen.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Gebruik de hand zo normaal mogelijk, ook terwijl u drukverband en buddy tape heeft. Gebruik de hand op geleide van pijnklachten. Dit betekent dat u de hand kunt gebruiken, zolang u de pijn kunt verdragen.
- Als de pijn onder controle is, mag u het drukverband verwijderen. De buddy tape draagt u minimaal één week en mag u na maximaal 3 weken verwijderen. Dit kan zodra de pijn het toelaat.
- Gebruik nieuw verband en tape wanneer u denkt dat dit nodig is, bijvoorbeeld voor hygiëne. U kunt nieuw materiaal kopen bij de drogist. Als het verband los is gegaan, kunt u het opnieuw gebruiken. In de app kunt u vinden hoe u het drukverband en de buddy tape opnieuw moet aanleggen.
- 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 nemen op vaste tijden.
- Na 6 weken mag u weer beginnen met sporten en gymmen, als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht dan nog 2-4 weken langer voordat u weer begint.

De breuk zit dicht bij uw gewricht. Begin zo snel mogelijk met bewegen om te voorkomen dat uw hand stijf wordt (risicofactor bij deze breuk). Oefeningen kunt u vinden in de app en achteraan de folder.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Het kan tot 6 weken duren voordat u de hand weer kunt gebruiken.
- Nadat de breuk is hersteld, kan het voorkomen dat de knokkel iets minder goed zichtbaar is. Ook kan het middenhandsbotje iets korter zijn dan voor het letsel. Beide belemmeren de functie van de hand niet.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na 6 weken ontevreden over de functie van uw hand en vingers, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.

- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn na 3 weken niet minder? Neem dan contact op met de “Breuklijn”. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

In onderstaand filmpje kunt u zien hoe u zelf een nieuw drukverband kunt omdoen als dat nodig is. De materialen hiervoor kunt u hergebruiken of kopen bij een drogist.

Filmpje: [Aanleggen drukverband en buddytape gebroken 5e middenhandsbeentje - YouTube](#)

Oefeningen

Na een breuk van de vingers kan stijfheid en krachtsverlies optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal de oefeningen minstens 10 keer.
- U kunt hierbij de kracht en belasting steeds verder vergroten.
- U kunt eventueel in warm water oefenen en met hulpmiddelen, zoals een stressballetje.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de vinger(s) ook.

Masseren van de vingers

U kunt het beste beginnen met het masseren van de vinger(s). Hier kunt u in principe direct mee beginnen. Heeft u genezen littekens, dan kunt u deze ook voorzichtig masseren. Zie voor de oefening onderstaand filmpje:

Filmpje: [masseren en los maken van de hand - YouTube](#)

Buigen en strekken van de vingers

Bij deze oefening buigt en strekt u de vingers. U kunt direct beginnen met oefenen, als de pijn dit toelaat. Er zijn twee vormen van oefenen, passief en actief oefenen.

U begint met **passief** oefenen, dat wil zeggen dat u de vingers buigt en strekt met hulp van uw andere hand. Daarna kunt u **actief** oefenen, dat wil zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de vingers buigt en strekt. Zie voor de oefening onderstaand filmpje:

Filmpje: [vinger oefeningen: flexie en extensie - YouTube](#)

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

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

Contact

Breuklijn: (023) 224 0025

Bereikbaar op: werkdagen van 08:00 – 10:00 uur en van 13:00 – 15:00 uur.

Direct naar de informatie in de Virtual Fracture Care app?

Via onderstaande QR code komt u direct in de informatie uit deze folder maar dan in de app.



Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl