



# Gebroken vijfde middenvoetsbeentje (metatarsalia)

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). In deze folder leest u hier meer over.

## 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 via Medipoint, de Vérian zorgwinkel.

### 0-4 weken

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

### 4-8 weken

- 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 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 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. De contactgegevens vindt u aan het eind van deze folder. 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 dit filmpje hoe u deze weer op de juiste manier aan kunt doen: <https://youtu.be/7RUIHPYcWyQ>.

## Oefeningen

Na een breuk van het 5<sup>e</sup> 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:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

## Onbelast oefenen

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen: passief en actief oefenen. Bekijk hier het filmpje: <https://youtu.be/tzW65jY6Rrk>. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

## Belast oefenen

Er zijn twee manieren van belast oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- Passief oefenen: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven op onderstaande video: [https://youtu.be/fb9Kk1Mk\\_dE](https://youtu.be/fb9Kk1Mk_dE).
- Actief oefenen: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven op onderstaande video: <https://youtu.be/NFwWAmTAXLM>.

## Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Scan de QR code voor info over de behandeling en instructiefilmpjes in de virtual fracture care app:



## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met op met onze Breuklijn:

- van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 – 15.00 uur
- Tel.: 055 – 844 69 13 (voor zowel Apeldoorn als Zutphen)

Of kijk voor meer informatie op [www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app](http://www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app)

Kan uw vraag of probleem echt niet wachten tot de volgende dag? Dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via:

- Apeldoorn: 055 - 581 81 81
- Zutphen: 0575 - 592 356