

Gebroken 5e middenhandsbeentje

U heeft een breuk in het middenhandsbeentje van uw pink. De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink. Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten. We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

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.

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. De behandeling verloopt via onderstaande tijdlijn.

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

Het is belangrijk om uw vinger te bewegen zodra dit kan, om stijfheid te voorkomen.

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- 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 dit toelaat, mag u het drukverband verwijderen. De buddy tape draagt u minimaal één week en mag u na maximaal 3 weken verwijderen.
- 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. Oefeningen kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

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 mindergoed zichtbaar is. Ook kan het middenhandsbotje iets korter is 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.

Oefeningen

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

Buigen en strekken van de vingers

- Doe de oefeningen minstens 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit.
- U kunt hierbij de kracht en belasting steeds verder vergroten.
- U kunt in warm water oefenen en met hulpmiddelen, zoals een stressbal.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de vinger(s) ook.

Virtual Fracture Care App

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft.



Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. Uw wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met ZGT via de Breuklijn op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur via telefoonnummer 088 708 52 33

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.