

Gebroken 5^e middenvoetsbeentje

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. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

De behandeling

De breuk komt vaak voor. Uw breuk zit in het gedeelte van het middenvoetsbeentje dat meestal zonder problemen goed herstelt. De behandeling bestaat in principe uit een soort kous (tubigrip) en een stevige brace (walker). Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. Bij de Spoed Eisende Hulp kunt u krukken huren.

Behandelschema

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. Volg hiervoor onderstaand schema.

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 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 vier en maximaal acht 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. Hier kun u onder aan de folder meer lezen.
- 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

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

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.

Walker opnieuw aandoen

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

Oefeningen

Na een breuk van het 5^e middenvoetsbeentje kan er door het dragen van de walker stijfheid en krachtsverlies van de enkel optreden. In de app staan oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Het is belangrijk dat u na het afdoen van de walker begint met oefeningen om te voorkomen dat de voet stijf wordt. Meer informatie en geschikte oefeningen vindt u in de Virtual Fracture Care app.

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. U wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



Vragen

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur contact opnemen met ZGT via de Breuklijn: 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.