

# Gipskamer/Spoedeisende Hulp

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

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

Brek in de buurt van de knokkel van uw pink

### Inleiding

U heeft uw 5<sup>e</sup> middenhandsbeentje gebroken. We noemen dit ook wel metacarpalia. Deze breuk komt vaak voor. De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink.

### De behandeling

U krijgt buddytape of een buddyloop van klittenband. Ook krijgt u drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Week	Actie
0-1	Verwijder drukverband als de pijn dit toelaat.
	Blijf de buddytape dragen.
1-3	Verwijder de buddytape als de pijn dit toelaat.
3-6	Beweeg uw hand vrij.
6 en verder	U mag weer sporten.

### Zo zorgt u voor goede genezing

- **Gebruik uw hand zo normaal mogelijk)**  
Ook als u drukverband en buddytape heeft. Doe dit als de pijn dit toelaat.
- **Verwijder drukverband als de pijn onder controle is**  
De buddytape draagt u minimaal 1 week. Deze mag u na maximaal 3 weken verwijderen. Dit kan als de pijn het toelaat.
- **Gebruik nieuw verband en tape als dit nodig is**  
Nieuw materiaal koopt u bij de drogist. Is het verband los? Dan kunt u het opnieuw gebruiken. In de app ziet u hoe u drukverband en buddytape omdoet.

- **Begin zo snel mogelijk met bewegen**  
Zo voorkomt u dat uw hand stijf wordt. In de app staan oefeningen.
- **Gebruik bij pijn paracetamol**  
Wacht niet tot u teveel pijn heeft. Neem paracetamol altijd verspreid over de dag in. Op vaste tijden kunt u maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg innemen.
- **Sporten mag na 6 weken**  
Alleen als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht daar dan nog 2 tot 4 weken mee.

### Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**  
De breuk geneest meestal binnen een paar weken. Het kan tot 6 weken duren voordat u uw hand weer helemaal kunt gebruiken.
- **Na herstel kan u uw knokkel minder goed zien**  
Ook het middenhandsbotje kan iets korter zijn. U kunt uw hand gewoon gebruiken.
- **Fysiotherapie is vaak niet nodig**  
Kunt u uw hand en vingers na 6 weken nog niet goed gebruiken? Dan kunt u naar de fysiotherapeut. In de app staan ook oefeningen om beter te herstellen.
- **Pijn neemt toe of wordt na 3 weken niet minder**  
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

### Uw drukverband vervangen

Doet u uw drukverband af? Dan ziet u in het filmpje hoe u het verband weer omdoet:  
[www.ghz.nl/drukverbandboxersfractuur](http://www.ghz.nl/drukverbandboxersfractuur). De

materialen kunt u opnieuw gebruiken of kopen bij de drogist.

### **Oefeningen**

Na een breuk kan uw vinger stijf of minder krachtig aanvoelen. Deze oefening helpt dit tegen te gaan:

- **Buig en strek uw vingers**  
U kunt direct beginnen met oefenen als de pijn dit toelaat  
[www.ghz.nl/buigenstrekkenvingers](http://www.ghz.nl/buigenstrekkenvingers)

### **Oefentips**

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer uit.
- Vergroot de kracht en belasting steeds verder.
- Oefen eventueel in warm water.
- Gebruik eventueel hulpmiddelen, zoals een stressballetje.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de vinger(s) ook.

### **Video's van alle oefeningen**

In de app Virtual Fracture Care App vindt u video's van alle oefeningen.

Scan de QR-code, u kunt direct de app downloaden. Selecteer Groene Hart Ziekenhuis als uw ziekenhuis.



### **Heeft u nog vragen?**

Belt u dan gerust naar de Breuklijn: 0182-505038. We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:30-11:30 en 13:30-15:00 uur. Ook kunt u kijken op [www.ghz.nl/traumachirurgie](http://www.ghz.nl/traumachirurgie).

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juli 2023  
08.02.045