

# Gipskamer/Spoedeisende Hulp

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

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

Breuk aan de kant van uw kleine teen

#### Inleiding

U heeft uw 5<sup>e</sup> middenvoetsbeentje gebroken. We noemen dit ook wel metatarsalia. Deze breuk komt vaak voor. De breuk zit aan de kant van uw kleine teen: in het deel van het middenvoetsbeentje. Meestal geneest alles goed zonder problemen.

#### De behandeling

U krijgt een tubigrip (een kous) en een walker (stevige brace). Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. Heeft u krukken nodig? Die huurt u via het ziekenhuis.

Week	Actie
0-4	Draag de walker. Sta op uw voet als de pijn dit toelaat.
4-8	Draag de walker eventueel. Sta op uw voet als de pijn dit toelaat.
	Vervang de walker door een stevige schoen (als de pijn dit toelaat).
	Kunt u nog geen schoen dragen? Probeer het dan over 1 tot 2 weken nog eens.
8 en verder	Verwijder de walker. Gebruik uw voet als de pijn dit toelaat. Gebruik een stevige schoen voor ondersteuning.
	U mag weer sporten (maar het kan tot 3 maanden duren voordat dit klachtenvrij lukt).

#### Zo zorgt u voor goede genezing

- **Draag de tubigrip (als u deze heeft)**  
Doe dit een paar dagen totdat de zwelling minder is. Gaat u slapen? Doe de tubigrip dan af.
- **Draag de walker minimaal 4 en maximaal 8 weken**  
Als de pijn het toelaat, vervangt u de walker door een stevige schoen.
- **Verwijder de walker eventueel als u gaat slapen**  
Walker opnieuw aanbrengen? In de app ziet u hoe.
- **Ga vanaf dag 1 in de walker op uw voet staan**  
Doe dit eventueel met krukken. Breid de belasting langzaam uit als de pijn dit toelaat.
- **Houd uw voet zoveel mogelijk hoog**  
Het kan zijn dat de walker strakker gaat aanvoelen. De zwelling neemt zo af. U merkt minder druk en pijn.
- **Oefen als u de walker afdoet**  
Zo voorkomt u dat uw voet stijf wordt. In de app ziet u hoe.
- **Sport 8 weken niet**  
Daarna kunt u dit langzaam opbouwen als de pijn dit toelaat. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.
- **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.

## Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**  
De breuk geneest meestal binnen een paar weken. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw voet weer helemaal kunt gebruiken.
- **Fysiotherapie is vaak niet nodig**  
Kunt u uw voet na 6 weken nog niet goed gebruiken? Dan kunt u naar de fysiotherapeut. In de app staan ook oefeningen om beter te herstellen.
- **Pijn blijft of wordt erger**  
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

## Walker opnieuw aandoen

Gaat u douchen en doet u uw walker af? Dan ziet u in het filmpje hoe u de walker weer omdoet: [www.ghz.nl/walkeraandoen](http://www.ghz.nl/walkeraandoen).

## Oefeningen

Door de walker kan uw enkel stijf en minder sterk aanvoelen. Doe dan na 4 weken deze oefeningen. Begin met onbelast oefenen waarbij u niet op uw voet staat. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

## Onbelast oefenen

- **Beweeg uw voet in alle richtingen**  
[www.ghz.nl/voetonbelastbewegen](http://www.ghz.nl/voetonbelastbewegen)

Is uw enkel erg stijf en komt u niet ver? Trek dan met een sjaal de tenen naar u toe.

## Belast oefenen

Als de pijn dit toelaat kunt u uitbreiden naar belast oefenen.

- **Knie buigen en strekken**  
(let op: uw hak mag niet van de grond komen)  
[www.ghz.nl/kniebuigenstrekken](http://www.ghz.nl/kniebuigenstrekken)
- **Rekoefeningen staand**  
[www.ghz.nl/rekoefeningenstaand](http://www.ghz.nl/rekoefeningenstaand)
- **Op hakken en tenen staan en lopen**  
[www.ghz.nl/hakkentenen](http://www.ghz.nl/hakkentenen)

## Knie buigen (met en zonder steun)

[www.ghz.nl/kniebuigensteun](http://www.ghz.nl/kniebuigensteun)

## Oefentips

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer uit.
- Doe rustig aan: neem rust na een oefening en leg uw been weer hoog.
- Oefen eventueel in warm water.

## Video's van alle oefeningen

In de app *Virtual Fracture Care App* vindt u video's van alle oefeningen. Kijk bij *enkelbandletsel*. En zoek dan op *Weber A/avulsie*.

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  
08.02.044