

## Brek buitenste middenhandsbeentje (pinkzijde)

U heeft een breuk in het 5e middenhandbeentje (metacarpalia). De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink. We behandelen deze breuk met tape (zo mogelijk afneembare) en eventueel een drukverband.

**De behandeling** Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape (zo mogelijk afneembaar), ook wel buddytape genoemd. Daarnaast krijgt u eventueel een drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

### Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- Gebruik de hand zo normaal mogelijk, ook terwijl u een drukverband en buddytape heeft. Gebruik de hand alleen op geleide van uw pijnklachten. Dit betekent dat u de hand kunt gebruiken, zolang u de pijn kunt verdragen.
- Als de pijn onder controle is, mag u het drukverband verwijderen. De buddytape draagt u minimaal één week, maar maximaal 3 weken. Dit kan zodra de pijn het toelaat.
- Gebruik nieuw verband en tape, wanneer u denkt dat dit nodig is. U kunt nieuw materiaal kopen bij de drogist. Als het verband los is gegaan kunt u het opnieuw gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol innemen totdat u teveel pijn heeft. Neem altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 paracetamol van 500mg paracetamol innemen op vaste tijden.
- De breuk zit dicht bij uw gewricht. Daarom is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen, Zo voorkomt u dat de hand stijf wordt. Mogelijke oefeningen kunt u lezen in onze patiëntfolder met de link: [revalidatie handoefeningen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-hand-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-hand-oefeningen).

### 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 uw hand weer goed kunt gebruiken.
- Nadat de breuk is hersteld, kan het voorkomen dat de knokkel iets minder goed zichtbaar is. Ook kan het middenhandbotje iets korter zijn dan voor het letsel. Beiden belemmeren de functie van de hand echter niet.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na 6 weken ontevreden over de functie van uw pols? Vraag dan aan uw huisarts een verwijzing naar de fysiotherapeut.

- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn na 3 weken niet minder? Neem dan contact met ons op. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

### **Vervangen drukverband**

De materialen hiervoor kunt u hergebruiken, of kopen bij de drogist.

### **Oefeningen**

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

#### **Masseren van de vingers**

U kunt het beste beginnen met het masseren van de vinger(s). Hier kunt u in principe direct mee beginnen. Heeft u genezen littekens, dan kunt u deze ook voorzichtig masseren.

#### **Buigen en strekken van de vingers**

Bij deze oefening buigt en strekt u de vingers. U kunt direct beginnen met oefenen, als de pijn dit toelaat. Er zijn twee vormen van oefenen, passief en actief oefenen. U begint met passief oefenen, dat wil zeggen dat u de vingers buigt en strekt met behulp van uw andere hand. Daarna kunt u actief oefenen, dat wil zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de vingers buigt en strekt.

### **Volg onderstaande instructies**

- Oefen minimaal 3 keer per dag en doe de oefeningen minstens 10 keer.
- U kunt hierbij de kracht en belasting steeds verder vergroten.
- U kunt eventueel in warm water oefenen en met hulpmiddelen, zoals een stressballetje.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u ook de vinger(s) ook.

### **Vragen?**

U kunt ons gewoon bellen Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met ons op, op werkdagen tussen 9 en 11 uur.

Gipsverbandmeesters: T (076) 595 40 69

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: T (076) 595 40 47

Heeft u vragen over de vergoeding en/of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Deze folder kan ook interessant zijn:

- [Het bepalen van de pijnscore\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore)

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)