

Breuk in het 5e middenvoetsbeen (kleine teen zijde)

U heeft een breuk van het 5e middenvoetsbeentje (metatarsalia). De breuk zit aan de kant van uw kleine teen. De behandeling bestaat uit een soort kous (tubigrip) en een stevige brace (Walker)

De behandeling

Deze breuk komt vaak voor. Uw breuk zit in het gedeelte van het middenvoetsbeentje dat meestal goed herstelt zonder problemen. De behandeling bestaat in principe uit een tubigrip en een Walker. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. In het ziekenhuis en bij thuiszorgwinkels kunt u krukken huren.

0 – 1 week	Walker, niet op de voet staan
1 – 4 weken	lopen met Walker, voet gebruiken op geleide van de klachten
4 – 6 weken	lopen zonder Walker, voet gebruiken op geleide van de klachten
na 6 weken	U mag weer sporten en gymmen

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 4 weken te dragen.
- De eerste week mag u niet op de Walker gaan staan. U moet dus krukken gebruiken tijdens het lopen. Na 1 week kunt u de voet met de Walker langzaam gaan gebruiken op geleide van uw 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 zoveel mogelijk omhoog 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

- Goed hoog betekent: uw enkel hoger dan uw knie en de knie hoger dan de heup.
- Het is belangrijk dat u na 4 of 6 weken begint met oefenen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt. De oefeningen vindt u in deze folder.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Na 6 tot 8 weken bent u in principe volledig hersteld en kunt u weer volledig belasten.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u teveel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol op vaste tijden innemen. Bij pijn moet u ook meer rust nemen, het is een teken dat u teveel staat of gelopen heeft. Plaats de voet hoog zodat de pijnklachten af zullen nemen.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat de voet weer volledig belastbaar is.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw voet, kunt u via de huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut vragen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 6 weken niet minder? Neem dan contact op met de gipskamer. Als een controle dan toch nodig is maken we een afspraak.

Walker opnieuw aandoen

Als u de Walker heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, moet u deze op de volgende manier weer aantrekken:

1. Maak alle klittenbanden los
2. Plaats de voet in de Walker en zorg dat de hak en hiel goed aansluiten, dit gaat makkelijker als u de walker met voet op de grond zet.
3. Maak de bekleding vast met de klittenbanden.
4. Plaats het "deksel" aan de voorkant op de bekleding.

5. Trek de klittenbanden van de Walker stevig aan.

Oefeningen

Na het dragen van de Walker voor een gebroken 5e middenvoetsbeentje kan er stijfheid en krachtsverlies van de enkel optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan:

Wanneer welke oefening?

De eerste vier weken heeft u nog de Walker, u kunt hiermee nog niet oefenen. Na vier weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat!

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen
- Oefen alleen als de pijn dit toelaat! U mag gedoseerd door de directe pijn heen oefenen, directe pijn wordt door stijfheid veroorzaakt. Zeurende pijn in rust wordt vaak veroorzaakt door te veel oefenen en belasten. Doe het dan wat rustiger aan.

Onbelast oefenen

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.

Actief oefenen: Span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van belast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen. **Passief oefenen:** Ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht. Druk met uw handen op de knie zodat er druk op het enkel gewricht komt. Plaats vervolgens uw voet steeds een klein beetje naar achteren en herhaal deze oefening.

Actief oefenen: Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, steun op uw aangedane been en maak voorzichtig een kleine pas naar voren en vervolgens een kleine pas naar achteren. Kijk voor de oefeningen op onze patiëntfolder: [revalidatie enkeloefeningen](#).

(<https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen>)

Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Oefen om weer een normaal looppatroon te krijgen, dan is iedere stap een oefening.

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.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

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