

Chirurgie / Virtual Fracture Care (VFC)

Gebroken vijfde middenvoetsbeentje (metatarsalia)

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U heeft een breuk van het 5e middenvoetsbeentje (metatarsalia). De middenvoetsbeentje zijn de botten in het midden van uw voet. De breuk zit aan de kant van uw kleine teen. De behandeling bestaat uit een tubigrip (een soort kous) en een walker (een stevige brace).**

## Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenvoetsbeentje van uw kleine teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen afspraak met u voor een controle op de polikliniek. Deze is meestal niet nodig.
- U draagt de eerste 4 weken een walker. Vanaf dag 1 kunt u op uw voet staan met de walker, doe dit steeds iets langer, op geleide van de pijn.
- Het is belangrijk dat als u de walker niet meer gebruikt, u begint met oefeningen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt.
- Geschikte oefeningen vindt u in de folder of in de VFC app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Chirurgie via telefoonnummer 071 582 8045.

## De behandeling

Deze breuk komt vaak voor en herstelt meestal zonder problemen. De behandeling bestaat in principe uit een tubigrip en een walker. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

- 0-4 weken:
  - Walker dragen.
  - Staan op de voet in de walker op geleide van uw klachten.
- 4-8 weken:
  - Staan op de voet op geleide van de pijn.
  - Indien de pijn dit toelaat mag u nu ook de walker wisselen voor een stevige schoen.
  - Het is geen probleem als dat nu nog niet meteen lukt, draag dan de walker weer en probeer het over 1 à 2 weken nogmaals.
  - De walker kunt u tot maximaal 8 weken blijven gebruiken.
- Na 8 weken:
  - Zonder walker.
  - Voet gebruiken op geleide van de pijn.
  - Draag een stevige schoen.
  - 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 draagt u minstens 4 en maximaal 8 weken. Op geleide van de pijn kunt u besluiten na 4 weken de walker te verwisselen voor een stevige schoen.
- 's Nachts mag u de walker eventueel verwijderen. Instructies over het opnieuw aanbrengen van de

walker kunt u vinden in op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc)

- Het is belangrijk dat u in de eerste week de voet zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de walker strakker aan? Houd dan uw voet omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn zal afnemen.
- U mag vanaf dag 1 in de walker op uw voet staan, eventueel met krukken. Breid deze belasting in de walker elke dag een beetje uit op geleide van de pijn. Dat betekent dat u de voet kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen, eventueel ondersteund met krukken.
- Het is belangrijk dat u na het afdoen van de walker begint met oefeningen, om te voorkomen dat de voet stijf wordt. De oefeningen kunt u vinden in de VFC 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 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

## 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, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In deze folder staan oefeningen om beter te herstellen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 6 weken niet minder? Neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie via telefoonnummer 071 582 8045. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

## Walker opnieuw aandoen

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

## Oefeningen

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

### **Wanneer welke oefening**

De eerste 4 weken heeft u nog een walker, u kunt hiermee nog niet oefenen. Na 4 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, oefen steeds iets meer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

### 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 enkele hierbij in alle richtingen.

### Belast oefenen

Ga pas belast oefenen als het niet te veel pijn meer doet. Er zijn 2 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, zoals weergegeven in de video op de website of in de VFC app.
- Actief oefenen: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in de video op de website of in de VFC app.

### 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 ook de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

## Vragen

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden te bereiken via telefoonnummer 071 582 8905.

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.