

Chirurgie / Virtual Fracture Care (VFC)

## Gebroken vijfde middenhandsbeentje (metacarpalia)

### 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 in het vijfde middenhandsbeentje (metacarpalia). De breuk zit in de buurt van de knokkel van uw pink. We behandelen deze breuk met tape en drukverband.**

## Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenhandsbeentje van uw pink.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen controle-afspraken op de polikliniek voor u. Deze is meestal niet nodig.
- U kunt het drukverband in de eerste week verwijderen zodra de pijn dit toelaat. De buddy tape kunt u na de eerste en voor de derde week verwijderen als de pijn dit toelaat.
- Het is belangrijk om uw vinger te bewegen zodra dit kan, om stijfheid te voorkomen. Geschikte oefeningen vindt u in deze folder en op de website.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Chirurgie op telefoonnummer 071 582 8045.

## De behandeling

Een gebroken middenhandsbeentje komt vaak voor. We behandelen u met tape, ook wel buddy tape genoemd, of er wordt een buddyloop gemaakt van klittenband. Daarnaast krijgt u drukverband om de breuk te ondersteunen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

- 0-1 week:
  - Drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
  - Buddy tape blijven dragen.
- 1-3 weken: Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- 3-6 weken: Hand vrij bewegen zonder buddy tape.
- Na 6 weken: U kunt weer sporten en gymmen.

## Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Gebruik de hand zo normaal mogelijk, ook terwijl u drukverband en buddy tape heeft. Gebruik de hand op geleide van 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 buddy tape draagt u minimaal 1 week en mag u na maximaal 3 weken verwijderen. Dit kan zodra de pijn het toelaat.
- Gebruik nieuw verband en tape wanneer u denkt dat dit nodig is, bijvoorbeeld voor hygiëne. U kunt nieuw materiaal kopen bij de drogist. Als het verband los is gegaan, kunt u het opnieuw gebruiken. In de VFC app kunt u vinden hoe u het drukverband en de buddy tape opnieuw moet aanleggen.
- 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 nemen op vaste tijden.
- Na 6 weken mag u weer beginnen met sporten en gymmen, als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht dan nog 2-4 weken langer voordat u weer begint.

De breuk zit dicht bij uw gewricht. Begin zo snel mogelijk met bewegen om te voorkomen dat uw hand stijf wordt (risicofactor bij deze breuk). Oefeningen vindt u achterin de folder en op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc)

## 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 de hand weer helemaal kunt gebruiken.
- Nadat de breuk is hersteld, kan het voorkomen dat de knokkel iets minder goed zichtbaar is. Ook kan het middenhandsbotje iets korter zijn dan voor het letsel. Beide belemmeren de functie van de hand niet.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na 6 weken ontevreden over de functie van uw hand en vingers, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. Op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc) staan oefeningen om beter te herstellen.
- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn na 3 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.

## Vervangen drukverband

In het filmpje, dat u vindt op de website, kunt u zien hoe u zelf een nieuw drukverband kunt omdoen als dat nodig is. De materialen hiervoor kunt u hergebruiken of kopen bij een drogist.

## Oefeningen

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

### Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal 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 de vinger(s) ook.

### 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. Zie voor de oefening het filmpje dat u vindt op de website.

### 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 hulp 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. Zie voor de oefening het filmpje op de website of via de VFC app.

## 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 kantoor tijden te bereiken via telefoonnummer 071 582 8905.

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.