

Gebroken 5^e middenvoetsbeentje

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Een breuk van het 5^e middenvoetsbeentje komt vaak voor. De middenvoetbeentjes zijn de botten in het midden van uw voet. Het 5^e middenvoetbeentje zit aan de kant van uw kleine teen. U krijgt bij behandeling een soort kous en een stevige brace. De kous heet een tubigrip, de stevige brace heet een walker.



Samenvatting

- U heeft een breuk in het middenvoetsbeentje van uw kleine teen.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- U draagt de eerste 4 weken een walker.
- Vanaf de eerste dag kunt u op uw voet staan. Doe dit steeds iets langer. Stop als uw voet te veel pijn doet.

- Als u de walker niet meer draagt, begint u met oefeningen. Oefeningen zijn belangrijk om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt. Zie verderop in deze folder. U kunt deze informatie ook bekijken in de Virtual Fracture app:



Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan de Breuklijn op (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

De behandeling

De breuk komt vaak voor en herstelt meestal goed. U krijgt een tubigrip. Dat is een soort kous. Ook krijgt u een walker. Dat is een stevige brace. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

Tot 4 weken

- Walker dragen.
- Staàn op de voet in de walker. Stop als uw voet te veel pijn doet.

4 tot 8 weken

- Staan op de voet. Stop als uw voet te veel pijn doet.
- Als uw voet niet te veel pijn doet, mag u de walker omwisselen voor een stevige schoen. Lukt het niet, doe dan de walker weer aan en probeer het dan na 1 week weer.
- Gebruik de walker maximaal 8 weken.

Na 8 weken

- Zonder walker.
- Gebruik uw voet zoals u normaal doet. Stop als uw voet te veel pijn doet.
- Draag een stevige schoen.
- U kunt weer gaan sporten. Het kan zijn dat dit pas na 3 maanden goed lukt.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- Als u een kous heeft gekregen, draagt u deze een paar dagen, tot uw voet minder dik is. Doe de kous uit als u gaat slapen.
- Draag de walker minimaal 4 weken en maximaal 8 weken. Als uw voet niet te veel pijn doet, mag u de walker omwisselen voor een stevige schoen.
- Als u gaat slapen, mag u de walker afdoen. Verderop in deze folder ziet u hoe u de walker weer aan moet doen.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de voet zo veel mogelijk hooghoudt. Voelt de walker strakker aan? Houd uw voet dan omhoog. Uw voet wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- U mag vanaf dag 1 op uw voet staan, in de walker. U kunt krukken gebruiken. Sta elke dag iets langer op uw voet, maar stop als het te veel pijn doet.

- Als u de walker niet meer draagt, begint u met oefeningen. Oefeningen zijn belangrijk om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt. De oefeningen staan verderop in deze folder.
- U mag 8 weken niet sporten. Na 8 weken wachten kijkt u of sporten niet te veel pijn doet. Het kan zijn dat dit pas na 3 maanden goed lukt.
- Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel pijn heeft en die pijn na 6 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw voet weer helemaal kunt gebruiken.
- Om beter te herstellen kunt u oefeningen doen. De oefeningen staan verderop in deze folder. Als u na 6 weken nog veel last heeft van de voet, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

Walker opnieuw aandoen

Soms doet u de walker af, bijvoorbeeld om te douchen of om te slapen.

Op deze manier kunt u de walker weer aan doen:

Haal de voorste harde schaal eraf.

Leg de walker aan en zorg dat de tenen niet over de rand steken.

Doe de binnenschoen dicht en zorg dat het pompje in het midden van het scheenbeen zit.



Draai het ventiel rechtsom dicht voor het oppompen.
Leg de harde schaal erop en trek eerst de middelste klittenband vast. Zorg ervoor dat de hiel goed in de achterkant gedrukt wordt. Zet de overige klittenbanden vast.



Controleer het ventiel en start met het pompen van de ballon.
De walker vult zich met lucht. U voelt dat u steeds meer steun krijgt.

Zorg ervoor dat u de walker altijd eerst laat leeglopen voordat u de walker aantrekt of uitdoet. Dit doet u door het knopje onder de ballon linksom te draaien. U hoort de lucht dan ontsnappen.



Oefeningen

Om te zorgen dat uw voet niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Deze oefeningen kunt u onbelast doen. Stop als het pijn gaat doen. Leg uw been op een stoel. Trek uw voet op en strek de voet uit. Draai rustig rondjes met de voet.



Als de enkel erg stijf is en u de enkel niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toetrekken.

Belast oefenen

Ga belast oefenen als het niet teveel pijn doet.

Buig en strek de knie terwijl u zit. Zet het aangedane been op een theedoek, handdoekje of washand. Buig en strek de knie. Let op de hak mag niet van de grond komen.



Rekoefeningen staand

Zet het aangedane been een stap naar achteren en steun met uw handen tegen de muur. Houd uw hakken op de grond. Buig uw goede knie naar voren. U zou rek moeten voelen in de kuit.



Op hakken en tenen staan en lopen. Loop met kleine stappen

Buig de knie terwijl u op het andere been staat, met en zonder steun. Sta op 1 been met uw knie een beetje gebogen. Start met een stoel als steun.

- Tandepoetsen op 1 been.
- Op kussen of handdoek staan met 1 been.



Vragen?

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op www.asz.nl.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Disclaimer:

De afbeelding en tekst is met toestemming van het OLVG overgenomen.

Albert Schweitzer ziekenhuis
juni 2025
pavo 1891