Breuk van het vijfde middenhandsbeentje

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

U ontvangt deze informatiefolder, omdat u een breuk heeft in het middenhandsbeentje van uw pink. In deze informatiefolder leest u meer over deze breuk en de behandeling. Bij vragen kunt u contact opnemen via de contactgegevens die onderin vermeld staan.

Diagnose

De diagnose wordt gesteld met lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto. Deze breuk heet een 'boksers fractuur'. Het is een veel voorkomende breuk. Het ontstaat vaak door een slag met de hand tegen een voorwerp/persoon, of door een val op de hand. De botgenezing duurt gemiddeld 4 weken, daarna mag de kracht opgebouwd worden.

Behandeling

Deze breuk is in de meeste gevallen stabiel en wordt daarom niet standaard met gips behandeld. De behandeling bestaat uit: fixatie met twee buddyloops en oefeningen doen. U draagt de buddyloops gedurende 3 weken.

Bij extreme pijn kan voor de eerste week een gips aangelegd worden. Gips maakt de hand stijf, daarom adviseren wij dit niet standaard. Het gips zal na 1 week verwijderd worden en vervangen worden voor de buddyloops.

Uitzondering: Als de breuk meer dan 70 graden gekanteld staat en/of de pink in een afwijkende stand buigt, wordt mogelijk een operatie geadviseerd.

Gebruik buddyloop

Draag 2 buddyloops om de pink vast te maken aan de ringvinger:

Foto 1: Bij het aanleggen van de eerste buddyloop gaat de lus om de ringvinger tegen de hand aan.

Breuk van het vijfde middenhandsbeentje

Foto 2: Draai de band om de pink en ringvinger heen en zet je deze vast met klittenband. Deze stap herhaal je ook met de tweede buddyloop om het middelste kootje van de ringvinger en het uiterste kootje van de pink.

Foto 3: Aan de binnenkant van de hand ziet dit er dan zo uit.

Breuk van het vijfde middenhandsbeentje

Foto 4: Zorg dat de gewrichtslijnen vrij zijn om te kunnen bewegen.

Oefeningen

In de eerste weken kan door zwelling en pijn het bewegen van de pink moeilijk zijn. Het advies is om de hand hoger dan de elleboog te houden om de zwelling met hulp van de zwaartekracht af laten nemen.
Om stijfheid te voorkomen is buigen en strekken van de pink belangrijk, dit kan tijdens het dragen van de buddyloop. U doet dit zonder (knijp)kracht. U kunt de oefeningen het beste elk uur (minimaal 3x per dag) kort oefenen i.p.v. één keer op een dag heel lang. Als de pijn u tegenhoudt is het advies pijnstilling te nemen om de oefeningen wel te kunnen doen.

Na 4 weken mag u de hand belasten met kracht en gewicht op geleide van uw (pijn)klachten.

Na 6 weken mag u weer beginnen met sporten en gymmen, als de pijn dit toelaat. Doet u aan vechtsport? Wacht dan 8 a 10 weken voordat u weer begint.

Pijnstilling

Volg de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. In algemene zin raden wij het gebruik van paracetamol aan. Dit is een pijnstiller zonder al te veel bijwerkingen. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts voor volwassenen vier keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts (via poli) of uw huisarts.

Resterende klachten

Gedurende 1 a 2 maanden kunnen resterende klachten aanwezig zijn na activiteiten, zoals pijn, stijfheid en zwelling. Het belangrijkste is dat deze afnemen in de loop van de tijd. Het meest opvallende voor u is dat de knokkel van uw pink minder goed zichtbaar is en dat dit blijvend is.

Douchen/Zwemmen

De buddyloops kunt u af doen vóór het douchen en zwemmen. Indien deze nat wordt heeft u kans op huidverweking, daarom moet u dit voorkomen. Bij gipsbehandeling: Gips mag niet nat worden. Er zijn specifieke douche- en zwemhoezen verkrijgbaar bij apotheek, drogist en/of internet.

Breuk van het vijfde middenhandsbeentje

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

Verkeersdeelname

Over deelname in het verkeer per fiets/auto tijdens uw herstel doen wij geen uitspraak. Neem hierover contact op met uw verzekering. Over het algemeen kunt u weer deelnemen aan het verkeer indien u geen pijn en bewegingsbeperking meer ervaart.

Vliegen

Bij het dragen van de buddyloops is het geen probleem om te vliegen. Bij gipsbehandeling: Vliegen met een gipsspalk is mogelijk. Het is wel noodzakelijk om een verklaring van de arts te krijgen, om aan te tonen dat het een gespleten gipsspalk is. Indien er zich problemen voordoen in het vliegtuig, kan het gips eenvoudig verwijderd worden.

Tip

Bij gipsbehandeling: Voor specifieke leefregels bij gips verwijzen wij naar de folder 'Leefregels bij gips- en kunststofverband'.
Houd uw hand en pols hoger dan uw elleboog i.v.m. de zwelling. Dit kunt u overdag doen door een mitella te dragen. Leg 's nachts uw arm tegen een kussen, rustend met uw elleboog op het matras. Ondanks de beperkingen van het gips is het belangrijk zo veel mogelijk uw vrije gewrichten te blijven bewegen om stijfheid te voorkomen. Na 1 week zal het gips vervangen worden voor twee buddyloops.

Contact

Als het gips/buddyloop kapot is of klachten veroorzaakt, neemt u contact op met de gipskamer. Telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16.30 uur op telefoonnummer: 015 - 260 3846.

Contact

Voor vragen over medicijnen óf als de pijn toeneemt, neemt u contact op met de polikliniek van uw behandelend arts tijdens kantooruren: 015-2604213
Voor spoed, buiten kantooruren, kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp locatie Delft op 015 - 260 3060.