

Behandeling

Thuismonitoring bij een gebroken middenhandsbeentje van de pink

U bent in het ziekenhuis geweest omdat u een breuk heeft in het middenhandsbeentje van uw pink.



Wij begeleiden u tijdens de periode van herstel via de app **Thuismeten**. U krijgt via de app informatie om te lezen, video's met oefeningen en u beantwoordt af en toe een vraag. U hoeft hierdoor niet standaard naar het ziekenhuis te komen voor een controle.

Installeer de Thuismeten app



1. Scan de QR-code of ga naar www.jbz.nl/thuismeten-gebrokenmiddenhandsbeentjepink (<https://www.jbz.nl/thuismeten-gebrokenmiddenhandsbeentjepink>) en vul de gevraagde gegevens in.
2. U ontvangt een e-mail van Luscii op het e-mailadres dat u opgeeft. Heeft u de e-mail niet ontvangen? Check dan ook uw spambox.
3. Download de app **Thuismeten** op uw telefoon of tablet via de App Store of Google Play Store.
4. Voltooi uw registratie in de app:

- U ontvangt een e-mail met een code. Vul deze in de app in.
- Doe dit binnen 15 minuten. Daarna is de code niet meer geldig.

5. Ga in de app naar **Instellingen** en zet daar **push notificaties** aan.

Gebroken middenhandsbeentje van de pink

Eerste informatie

U hebt een breuk in het middenhandsbeentje van je pink. Deze breuk komt vaak voor en geneest meestal vanzelf binnen enkele weken zonder blijvende klachten.

Sling en buddy tape

Om het herstel te bevorderen heeft u een sling (draagband) meegekregen ter ondersteuning van de arm. 's Nachts mag de sling af.

Daarnaast heeft u een 'buddy tape' gekregen. Met een buddy tape is uw pink verbonden met de aangrenzende ringvinger. Dit geeft de breuk voldoende steun om te genezen. Dit vermindert de pijn en bevordert het herstel.

Als dat hand erg gezwollen is krijgt u soms ook een elastische kous (tubigrip).

Draag de sling (en tubigrip) maximaal 1 week.

Draag de buddy tape minimaal 1 week en verwijder deze uiterlijk na 3 weken.

Pijnstilling

Bij pijn mag u paracetamol gebruiken. Lees goed de bijsluiter. De standaarddosering voor volwassenen is maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol, die u inneemt op vaste tijdstippen verdeeld over de dag. Wacht niet totdat de pijn ondraaglijk wordt. Het is normaal dat de pijn 's avonds erger wordt. 's Nachts wordt de pijn meestal weer minder. Heeft u na voldoende rust nog steeds pijn, of wordt de pijn juist erger? Neem dan contact met ons op.

Vragen en problemen thuis

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met het Monitoringscentrum: (073) 553 61 76 (bereikbaar maandag t/m zondag, tussen 9.00-21.00 uur) of via www.jbz.nl/monitoringscentrum.

Heeft u een probleem buiten kantooruren dat echt niet kan wachten? Bel dan naar de afdeling Spoedeisende Hulp, (073) 553 27 00.

Code AHU-407