

Behandeling

Thuismonitoring bij een gebroken middenvoetsbeentje van de kleine teen (zone 2)

U bent in het ziekenhuis geweest omdat u een breuk hebt in het middenvoetsbeentje van de kleine teen.



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-gebrokenmiddenvoetsbeentjekleineteenzone2 (<https://www.jbz.nl/thuismeten-sleutelbeenvolvassene>) 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 middenvoetsbeentje kleine teen (zone 2)

Eerste informatie

U hebt een breuk in het middenvoetsbeentje van je kleine teen. Deze breuk herstelt meestal zonder blijvende klachten.

De keuze voor de behandeling hangt af van de plek van de breuk maar wordt meestal behandeld met een elastische kous (tubigrip) met daaroverheen een walker en het doen van oefeningen.

U moet de walker minimaal 4 weken en maximaal 6 tot 8 weken dragen. Zodra de pijn het toelaat, kunt u de walker vervangen door stevige schoenen. U kunt de walker 's nachts afdoen. Soms is het in het begin nodig om met krukken te lopen.

Vanaf dag één kunt u op de voet staan en lopen met de walker. Als u pijn hebt bij het staan en lopen, gebruik dan krukken. Verhoog langzaam de belasting op de voet als de pijn dit toelaat.

Houd de voet regelmatig hoog om de zwelling in de voet te voorkomen of te verminderen.

Na 4 weken mag u het dragen van de walker geleidelijk afbouwen en start u met oefeningen om stijfheid van de voet te voorkomen.

Sport de eerste 8 weken niet. Hierna kun je het sporten opbouwen, afhankelijk van de pijn. Het kan enkele maanden duren tot je zonder klachten kunt sporten.

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-411