

## Gipskamer

# Breuk Middenvoetsbeentje

## Algemene informatie

### **Breuk middenvoetbeentjes**

Bij u is een breuk van de middenvoetsbeentjes geconstateerd. De verdere behandeling van dit letsel gebeurt door de gipsverbandmeester.

### **De gipsverbandmeester**

Hij/zij handelt volgens een met de medisch specialist afgesproken protocol. Bij onduidelijkheden of problemen overlegt de gipsverbandmeester met de specialist. Heeft u behoefte aan contact met de specialist, dan wordt dit voor u geregeld.

### **Behandeling**

De behandeling bestaat vanaf nu uit twee tot vier weken gipsschoen. Daarna wordt eventueel nog een steunzool voorgeschreven die door de gipsverbandmeester wordt gemaakt.

Bij veel pijn en zwelling kan in plaats van een gipsschoen ook een onderbeen loopgips aangelegd worden. Daarna twee tot drie weken gipsschoen of steunzool. Na verwijderen van het gips mag de enkel en de voet weer gebruikt worden op geleide van de klachten. Het is van belang dat u de enkel en voet gaat oefenen, om zo snel mogelijk tot een normale functie te komen (zie volgende pagina voor oefeningen).

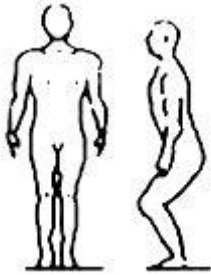
### **Niet sporten**

Tijdens het dragen van het gips tot en met 2 weken na het verwijderen van het gips geldt een sportverbod.

### **Vervolgafspraak**

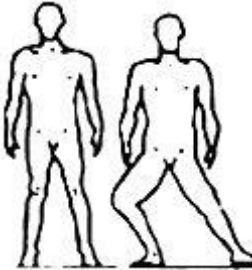
Er volgt indien noodzakelijk 2 tot 4 weken na het verwijderen van het gips nog een afspraak om de functie van de voet te controleren. Deze afspraak kan vervallen als er weer een normale voetfunctie is.

## Oefeningen



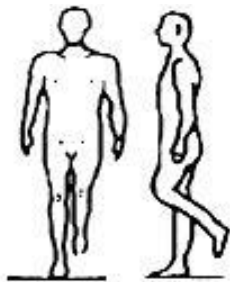
Figuur 1. **Oefening 1**

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog net op de grond blijven. Let er op dat de billen boven de enkels blijven en dat u niet in de 'poep-houding' komt te staan.



Figuur 2. **Oefening 2**

U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven. Let ook hier op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven staan.



Figuur 3. **Oefening 3**

U gaat op één been staan. Eerst op het gezonde been, daarna op het been in de tape. Dit moet u net zo vaak doen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

<b>Afdeling Gipskamer</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	routennummer 73	☎ (077) 320 56 76
<b>Locatie Venray</b>	routennummer 9	☎ (0478) 52 25 57
Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i>		

Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met:

### **Spoedeisende Hulp (SEH) Locatie Venlo**

☎ (077) 320 58 10

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)