

# Gebroken teen (niet grote teen)

**Deze folder geeft u informatie over een gebroken teen (niet grote teen). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

U heeft een breuk in het kootje van uw teen (falanx fractuur). We behandelen dit met een soort tape, buddytape.

## Samenvatting

- U heeft een breuk in het kootje van uw teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt de buddy tape na één tot twee weken verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Draag gedurende twee weken een stevige schoen.
- Het is belangrijk om weer te gaan bewegen zodra de pijn dit toelaat, om te voorkomen dat uw teen stijf wordt.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de buddy tape kunt u vinden in de app: Virtual Fracture Care (kies ziekenhuis: Adrz).

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u van maandag t/m vrijdag van 8:30 uur – 10:30 uur contact opnemen met de Breuklijn 088 125 42 02.

## De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met buddy tape. Hiermee maken we de teen vast aan de teen ernaast, zodat deze minder goed kan bewegen. We adviseren u om een stevige platte ruime schoen te dragen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

### 0-1 week

- Buddy tape en een stevige schoen.

### 1-2 week

- Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Stevige schoen blijven dragen.

### Na 3 weken

- U kunt sporten en gymmen zodra de pijn dit toelaat.

## Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de buddy tape één tot twee weken zitten. Zo nodig mag u de tape en het gaasje vervangen, bijvoorbeeld om hygiënische redenen. Dit kunt u kopen bij de drogist. Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de tape en het gaasje kunt u vinden in de app.
- U mag uw voet belasten op geleide van pijnklachten, eventueel met krukken. Dat wil zeggen dat u de voet kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- Plaats uw voet hoog bij rust, zodat de zwelling kan afnemen. Dit vermindert de druk en pijn.
- Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen om te voorkomen dat de teen stijf wordt.

Gebroken teen (niet grote teen)

- We raden u af om de eerste drie weken te sporten. Daarna mag u weer sporten als de pijn dat toelaat.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal vier keer per dag twee tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

### Herstel

- Een poliklinische controle is in principe niet nodig.
- Meestal zal de voet binnen enkele weken vanzelf volledig genezen.
- Het kan zes tot acht weken duren voordat de teen volledig is hersteld.
- Wordt de pijn erger of wordt de pijn na vier weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn (088 125 42 02). Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak.

### Opnieuw omdoen buddy tape

In de app: Virtual Fracture Care bij 'voet en tenen': gebroken teen (niet grote teen), kunt u zien hoe u buddy tape op een juiste manier weer om kunt doen wanneer u deze wil vervangen (bijvoorbeeld na het douchen). U kan deze ook raadplegen via de folder op de website [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).

<https://www.youtube.com/watch?v=vn41BOIZSs>

**Belangrijk:** in de video ziet u dat een verbandschoen wordt aangelegd. Dit is in principe niet nodig. Soms wordt een verbandschoen meegegeven als u zelf geen schoeisel heeft dat goed genoeg de teen ondersteunt.

### Oefeningen

Het is belangrijk dat u de teen zo veel mogelijk beweegt. Er zijn geen specifieke oefeningen nodig, met het lopen op de voet oefent u de teen ook.

### Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de Breuklijn via 088 125 42 02. Dit nummer is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur.