

Gebroken grote teen

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

U heeft een breuk in uw grote teen (hallux fractuur). We behandelen dit met een drukverband en een verbandschoen.

Samenvatting

- U heeft uw grote teen gebroken.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt het drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Laat het drukverband maximaal één week zitten.
- Probeer zo snel mogelijk weer te beginnen met bewegen om stijfheid van de teen te voorkomen.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van het drukverband 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. Uw breuk herstelt in principe zonder problemen. De behandeling bestaat uit een drukverband en een verbandschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

0-1 week

- Drukverband en verbandschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat.

1-3 week

- Voet belasten met stevige schoen.

Na 3 weken

- U kunt weer sporten en gymmen als de pijn dit toelaat

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat het drukverband maximaal één week zitten. Het is geen probleem als u het drukverband er eerder afhaalt of als het afgaat. U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. In de app staan instructies voor het opnieuw aanleggen van het verband.
- U mag de voet belasten op geleide van pijnklachten, eventueel met krukken. Dat betekent 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.
- We raden u af om de eerste drie weken te sporten. U mag daarna weer sporten zodra de pijn dat toelaat. Het kan zes tot acht weken duren voordat uw grote teen voldoende is hersteld om het sporten weer op te pakken.
- 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.

Gebroken grote teen

Herstel

Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig. Neemt de pijn erg toe of zijn de pijnklachten na vier weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de de Breuklijn (088 125 42 02). Als een controle toch nodig is, dan maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

In de app: Virtual Fracture Care bij 'voet en tenen': gebroken grote teen, kunt u zien hoe u de 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=v7rCA4Ysz9I>

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.