



Gebroken grote teen

U heeft een breuk in uw grote teen (hallux fractuur). We behandelen dit met een drukverband en een verbandschoen. In deze folder leest u hier meer over.

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 weken

- Voet belasten met stevige schoen.

Na 3 weken

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

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Laat het drukverband maximaal 1 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 3 weken te sporten. U mag daarna weer sporten zodra de pijn dat toelaat. Het kan 6-8 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 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

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 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle toch nodig is, dan maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

Als u het drukverband wilt vervangen, bijvoorbeeld na het douchen, kunt u in dit filmpje zien hoe dat moet: <https://youtu.be/MikmuuT9THw>. U kunt het materiaal hergebruiken of eventueel kopen bij uw drogist.

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.

Scan de QR code voor info over de behandeling en instructiefilmpje in de virtual fracture care app:



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met op met onze Breuklijn:

- van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 – 15.00 uur
- Tel.: 055 – 844 69 13 (voor zowel Apeldoorn als Zutphen)

Of kijk voor meer informatie op www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app

Kan uw vraag of probleem echt niet wachten tot de volgende dag? Dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via:

- Apeldoorn: 055 - 581 81 81
- Zutphen: 0575 - 592 356