

## Gebroken teen (niet grote teen)

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 1-2 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.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur contact opnemen via de Breuklijn.

### 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 weken*

- 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 1 tot 2 weken zitten. Zo nodig mag u de tape en het gaasje vervangen, bijvoorbeeld om hygiënische redenen. Dit kunt u kopen bij de drogisterij. 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.
- We raden u af om de eerste 3 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 4x per dag 2 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 6 tot 8 weken duren voordat de teen volledig is hersteld.
- Wordt de pijn erger of wordt de pijn na 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak

### **Opnieuw omdoen buddy tape**

Als u de buddy tape heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, doet u deze daarna weer om. Bekijk de video in de Virtual Fracture Care app hoe u dit kunt doen.

NB: 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.

### **Vragen? U kunt ons gewoon bellen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.tjongerschans.nl](http://www.tjongerschans.nl).

### **Contact**

Breuklijn: 0513 – 685 855

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur.