

Gebroken grote teen

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.
- 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. 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 met behulp van de video in de Virtual Fracture Care app zien hoe dat moet. 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.

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.

Contact

Breuklijn: 0513 – 685 855

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur.