

## 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 1 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 onze Virtual Fracture Care app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 11.00 uur contact opnemen met onze 'Breuklijn' via 088 320 14 23.

### 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. In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

#### 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 onderstaande 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 er afgaat. U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. In onze Virtual Fracture Care app en/of in [deze video](http://www.youtube.com/watch?v=MikmuuT9THw) (http://www.youtube.com/watch?v=MikmuuT9THw) staan instructies voor het opnieuw aanleggen van het verband.

- U mag de voet belasten op geleide van de 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. Er zijn geen specifieke oefeningen nodig, met het lopen op de voet oefent u de teen ook.
- We raden u af om de eerste 2 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 onze Breuklijn via telefoon +31 (0)88 320 14 23 (bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur). 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 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.

## Virtual Fracture Care app

Bovenstaande informatie staat ook in onze Virtual Fracture Care app. Ook kunt u er de filmpjes en de oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook onderstaande QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



## Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met onze Breuklijn via +31 (0)88 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde>)
- Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie>)

