een santeon ziekenhuis

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) 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)

Contact Spoedeisende Geneeskunde T 088 320 33 00