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.

Behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met buddytape. 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. In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

0-1 week

- Buddytape en een stevige schoen.

1-2 weken

- Buddytape 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 onderstaande instructies belangrijk.

- Laat het buddytape 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 onze Virtual Fracture Care app en/of in deze video op YouTube (http://www.youtube.com/watch?v=RXkcT5jnK3w). 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.
- U mag uw voet belasten op geleide van de 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. Er zijn geen specifieke oefeningen nodig, met het lopen op de voet oefent u de teen ook.
- We raden u af om de eerste 3 weken te sporten. Daarna mag u weer sporten, zodra 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 via 088 320 14 23 (bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur). Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak.

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.



Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via 088 320 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