

Een breuk in de grote teen heet ook wel een hallux fractuur. Als behandeling bij een gebroken teen krijgt u een drukverband en een verbandschoen.

Samenvatting

- U heeft uw grote teen gebroken.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Draag het drukverband maximaal 1 week. Als uw teen niet te veel pijn doet, kunt u het drukverband verwijderen.
- Begin zo snel mogelijk uw teen te bewegen. De teen wordt dan niet stijf.
- In de Virtual Fracture Care app staat een filmpje hoe u het drukverband weer aan moet doen.
- Hoe u zelf het drukverband weer aan moet doen, ziet u in een filmpje in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken grote teen'.
- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 9:30-10:30 uur of 13:30-14:30 uur naar de Breuklijn: **+31 20 7550 6115**

De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. U krijgt een drukverband en een verbandschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Week 1
<ul style="list-style-type: none">• Drukverband en verbandschoen dragen. Als uw teen niet te veel pijn doet, mag u ze af doen.
Tot 3 weken
<ul style="list-style-type: none">• Uw voet normaal gebruiken, in een stevige schoen.
Na 3 weken
<ul style="list-style-type: none">• U kunt weer gaan sporten als het niet te veel pijn doet.

Instructies

- Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.
- Draag het drukverband maximaal 1 week. Als het drukverband eraf gaat, of als u het eraf halt is dat niet erg. Nieuw drukverband kunt u bij de drogist kopen. In de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken grote teen' staat een video hoe u het drukverband moet gebruiken.
- U kunt uw voet normaal gebruiken. Stop als het te veel pijn doet. U kunt krukken gebruiken. In de Virtual Fracture Care app staan filmpjes hoe u krukken kan gebruiken.
- Houd uw voet zo veel mogelijk hoog houdt. Uw teen wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- Begin zo snel mogelijk uw teen te bewegen. De teen wordt dan niet stijf.
- Na 3 weken mag u beginnen met sporten als het niet te veel pijn doet. Het kan tot 8 weken duurt voor uw teen voldoende hersteld is om goed te kunnen sporten.
- Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Meestal bent u na enkele weken hersteld.
- Als u veel pijn heeft en die pijn na 4 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

Hoe u zelf het drukverband kunt omdoen ziet u in een filmpje in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken grote teen'.

<https://www.youtube.com/watch?v=v7rCA4Ysz9I>

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de teen zo veel mogelijk beweegt. Blijf lopen. U hoeft geen speciale oefeningen te doen.

Vragen?

Bel dan op werkdagen tussen 9:30-10:30 uur of 13:30-14:30 uur naar de Breuklijn: +31 20 7550 6115.

Of kijk op www.ziekenhuisamstelland.nl