

# Gebroken grote teen

Samenvatting	2
De behandeling	2
Herstel	4
Vragen?	4

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 08:00 - 16:00 uur contact opnemen via de Breuklijn: **0512 - 588 208**.

## 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 in onderstaand filmpje 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.nijsmellinghe.nl](http://www.nijsmellinghe.nl).

## Contact

Breuklijn: 0512 - 588 208

Bereikbaar op: werkdagen van 08:00 - 16:00 uur.