

## Gebroken grote teen

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 hebt 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'.
- Hebt u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur de Breuklijn.

### De behandeling

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

#### Week 1

- Drukverband en verbandschoen dragen. Als uw teen niet te veel pijn doet, mag u ze afdoen.

#### Tot 3 weken

- Uw voet normaal gebruiken, in een stevige schoen.

#### Na 3 weken

- 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. In het ziekenhuis kunt u op de spoedeisende hulp krukken kopen. Tijdens kantooruren kunt u ook bij Kersten Hulpmiddelen (T: 088-0009488) krukken lenen of kopen.
- Houd uw voet zo veel mogelijk hoog. 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 duren voor uw teen voldoende hersteld is om goed te kunnen sporten.
- Als u pijn hebt, 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 hebt 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?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

## App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



**Contact**

Op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur:

**Breuklijn: T: 0515 - 48 85 86**