

Gebroken teen

Bij een gebroken teen hebt u een breuk in het kootje van uw teen. Dit heet ook wel falanx fractuur. Als behandeling krijgt u speciale tape: buddy tape. Hiermee maken we de gebroken teen vast aan de teen ernaast. Tussen de tenen krijgt u een gaasje om de tenen schoon te houden. Door de buddy tape beweegt de gebroken teen minder en kan zo beter herstellen.



Samenvatting

- U hebt een breuk in het kootje van uw teen.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Draag de eerste 2 weken een stevige schoen.
- Als uw teen niet te veel pijn meer doet, mag de buddy tape er na 1 of 2 weken af.
- Begin uw teen te bewegen zodra de teen niet te veel pijn meer doet. Uw teen wordt dan niet stijf.
- Hoe u zelf de buddy tape kunt omdoen ziet u in een filmpje in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken 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. Als behandeling krijgt u speciale tape: buddy tape. Hiermee maken we de gebroken teen vast aan de teen ernaast. Door de buddy tape beweegt de gebroken teen minder en kan zo beter herstellen. Draag stevige, platte schoenen.

Week 1

- Buddy tape en een stevige schoen.

Tussen week 1 en 2

- Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Stevige schoen blijven dragen.

Na 3 weken

- U kunt weer sporten, als het niet te veel pijn doet.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- Laat de buddy tape 1 tot 2 weken zitten. U mag de buddy tape en het gaasje vervangen, bijvoorbeeld als het vies is geworden. U kunt buddy tape en gaasjes kopen bij de drogist. Instructies hoe u de buddy tape en het gaasje omdoet, staan in de app.
- U mag op uw voet staan als het niet te veel pijn doet. Gebruik eventueel krukken. Leg uw voet zoveel mogelijk hoog. Uw teen wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- Begin zo snel mogelijk uw teen te bewegen. Uw teen wordt dan niet stijf.
- Na 3 weken mag u weer sporten, als het niet te veel pijn doet.
- 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. 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.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw teen weer helemaal kunt gebruiken.

Buddy tape opnieuw omdoen

Soms doet u de buddy tape af, bijvoorbeeld om te douchen. Hoe u zelf de buddy tape kunt omdoen ziet u in een filmpje in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken teen'.

https://www.youtube.com/watch?v=_vn41BOIZSs

Let op: in het filmpje wordt een verbandschoen aangedaan. Die is alleen nodig als u geen goede schoen hebt om de teen te ondersteunen.

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 – 16:00 uur:

Breuklijn: T: 0515 48 8586