

VFC - Gebroken teen

Hallux

Gebroken grote teen

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 09.00 – 11.00 uur en van 14.00 – 16.00 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn.

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
<ul style="list-style-type: none">• Drukverband en verbandschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat.
1-3 weken
<ul style="list-style-type: none">• Voet belasten met stevige schoen.
Na 3 weken
<ul style="list-style-type: none">• 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.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 4 weken niet minder? Neem dan contact op met de breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, 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.

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

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?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van het Laurentius ziekenhuis

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

Breuklijn

T 0475-38 22 11
(op werkdagen 09.00 – 11.00 en 14.00 – 16.00 uur)

Bron folder: Proefschrift Virtual Fracture Care: Direct ontslag vanaf de SEH voor patiënten met simpele stabiele letsels

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
VFC12 - Spoedeisende Hulp - oktober 2024