



# Gebroken teen (niet de grote teen)

U heeft een breuk in het kootje van uw teen (falanx fractuur). We behandelen dit met een soort tape, buddytape. In deze folder leest u hier meer over.

## De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met buddy tape. Hiermee maken we de teen vast aan de teen ernaast, zodat deze minder goed kan bewegen. We adviseren u om een stevige platte ruime schoen te dragen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

### 0-1 week

- Buddy tape en een stevige schoen.

### 1-2 weken

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

### Na 3 weken

- U kunt sporten en gymmen zodra de pijn dit toelaat.

## Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de buddy tape 1 tot 2 weken zitten. Zo nodig mag u de tape en het gaasje vervangen, bijvoorbeeld om hygiënische redenen. Dit kunt u kopen bij de drogisterij. Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de tape en het gaasje kunt u vinden in de app.
- U mag uw voet belasten op geleide van pijnklachten, eventueel met krukken. Dat wil zeggen 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. Daarna mag u weer sporten als de pijn dat toelaat.
- 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 poliklinische controle is in principe niet nodig.



- Meestal zal de voet binnen enkele weken vanzelf volledig genezen.
- Het kan 6 tot 8 weken duren voordat de teen volledig is hersteld.
- Wordt de pijn erger of wordt de pijn na 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak.

## Opnieuw omdoen buddy tape

Als u de buddy tape heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, en weer opnieuw om wilt doen, kijk dan naar dit filmpje om te zien hoe dit moet:

<https://youtu.be/RXkcT5jnK3w>.

NB: in de video ziet u dat een verbandschoen wordt aangelegd. Dit is in principe niet nodig. Soms wordt een verbandschoen meegegeven als u zelf geen schoeisel heeft dat goed genoeg de teen ondersteunt.

## 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.

Scan de QR code voor info over de behandeling en instructiefilmpje in de virtual fracture care app:



## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met op met onze Breuklijn:

- van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 – 15.00 uur
- Tel.: 055 – 844 69 13 (voor zowel Apeldoorn als Zutphen)

Of kijk voor meer informatie op [www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app](http://www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app)

Kan uw vraag of probleem echt niet wachten tot de volgende dag? Dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via:

- Apeldoorn: 055 - 581 81 81
- Zutphen: 0575 - 592 356