

# Gipskamer/Spoedeisende Hulp

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

## Gebroken grote teen

Hallux fractuur

### Inleiding

U heeft een breuk in uw grote teen. Dit noemen we ook wel hallux fractuur. Een gebroken teen komt vaak voor. Uw breuk herstelt zich normaal zonder problemen.

### De behandeling

U krijgt een dakpanpleister en een verbandschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Week	Actie
0-1	Verwijder de dakpanpleister en verbandschoen als de pijn dit toelaat.
1-3	Draag een stevige schoen.
3 en verder	U mag weer sporten als de pijn dat toelaat.

### Zo zorgt u voor goede genezing

- **Laat de dakpanpleister zitten**  
Doe dit zolang u dit prettig vindt.
- **Gebruik uw voet**  
Doe dit zolang u de pijn kunt verdragen. Gebruik eventueel krukken.
- **Houd uw voet hoog bij rust**  
Zo neemt de zwelling af. U merkt dat de druk en pijn minder worden.
- **Blijf bewegen**  
Om een stijve teen te voorkomen, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen.
- **Sport de eerste 3 weken niet**  
Na deze weken mag u weer sporten als de pijn dat toelaat. Het kan 6 tot 8 weken duren voordat uw grote teen

genoeg is hersteld om te kunnen sporten.

- **Gebruik bij pijn paracetamol**

Wacht niet tot u teveel pijn heeft. Neem paracetamol altijd verspreid over de dag in. Op vaste tijden kunt u maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg innemen.

### Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**

De breuk geneest meestal binnen een paar weken.

- **Pijn blijft of wordt erger**

Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

### Uw drukverband vervangen

Gaat u douchen en doet u uw drukverband af? Dan ziet u in het filmpje hoe u het verband weer omdoet: [www.ghz.nl/vervangendrukverband](http://www.ghz.nl/vervangendrukverband). Het verband kunt u opnieuw gebruiken of eventueel kopen bij de drogist.

### Oefeningen

Het belangrijk dat u uw teen zoveel mogelijk beweegt. Speciale oefeningen zijn niet nodig. Als u loopt oefent u uw teen ook.

### **Video's van alle oefeningen**

In de app Virtual Fracture Care App vindt u video's van alle oefeningen.



Scan de QR-code, u kunt direct de app downloaden. Selecteer Groene Hart Ziekenhuis als uw ziekenhuis.

### **Heeft u nog vragen?**

Belt u dan gerust naar de Breuklijn: 0182-505038. We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:30-11:30 en 13:30-15:00 uur. Ook kunt u kijken op [www.ghz.nl/traumachirurgie](http://www.ghz.nl/traumachirurgie).

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juli 2023  
08.02.041