

Gipskamer/Spoedeisende Hulp

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Gebroken teen (niet uw grote)

Falanx fractuur

Inleiding

U heeft een breuk in het kootje van uw teen. We noemen dit ook wel falanx fractuur. Een gebroken teen komt vaak voor.

De behandeling

U krijgt buddytape. Hiermee maken we de teen vast aan die ernaast. Zo kan deze minder goed bewegen. Draag een stevige platte schoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Week	Actie
0-1	Draag de buddytape en een stevige schoen.
1-2	Verwijder de buddytape als de pijn dit toelaat.
	Blijf een stevige schoen dragen.
3 en verder	U kunt sporten als de pijn het toelaat.

Zo zorgt u voor goede genezing

- **Laat de buddytape 1 tot 2 weken zitten**
De tape en het gaasje mag u vervangen. Nieuwe koopt u bij de drogist. In de app ziet u hoe u alles opnieuw omdoet.
- **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 3 weken niet**
Na deze weken mag u weer sporten als de pijn dat toelaat.
- **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 6 tot 8 weken.
- **Pijn blijft of wordt erger**
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

Uw buddytape opnieuw omdoen

Gaat u douchen en doet u uw drukverband af? Dan ziet u in het filmpje hoe u de tape weer omdoet: www.ghz.nl/omdoenbuddytape. In de video ziet u ook een verbandschoen. Dit is in principe niet nodig. Heeft u zelf geen schoen die uw teen goed ondersteunt? Dan krijgt u soms een verbandschoen mee.

Oefeningen

Het is 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.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2023
08.02.042