

## Gipskamer

# 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 contact 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

- Drukverband en verbandschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat.

#### 1-3 weken

- Voet belasten met stevige schoen.

#### Na 3 weken

- 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.
- Neemt de pijn erg toe of zijn de pijnklachten na 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle toch nodig is, dan 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.

## Contact

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen?  
Neem dan contact op met

De breuklijn ☎ 077 320 6690

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag:

- in de ochtend van 9.00 tot 12.00 uur en
- in de middag van 14.00 tot 16.30 uur.

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)