



Gebroken grote teen

(Hallux fractuur)

U heeft een breuk in uw grote teen (hallux fractuur). We behandelen dit met een drukverband en een **verband schoen**.

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 met de gipskamer van locatie Hoorn en/of Purmerend. De contactgegevens vindt u achteraan in deze folder.

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 Gipskamer. Als een controle toch nodig is, dan maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

Als u het drukverband wilt vervangen, bijvoorbeeld na het douchen, bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App. U kunt het materiaal hergebruiken of eventueel kopen bij uw drogist.

- Begin het drukverband vanaf het uiteinde rondom de grote teen, en draai wisselend om de voorvoet en de teen heen, in een 8-vormige draai.
- Leg meer lagen aan waar je meer stevigheid wilt creëren.
- Bij een breuk aan het uiterste kootje van de grote teen mag je ook voorbij de teen verbinden, zodat het verband iets uitsteekt
- Zet het uiteinde vast met een stukje tape.

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? U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.dijklander.nl

Gipskamer Hoor 0229-208259.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8:30 – 10:00 uur en 13:30 – 15:00 uur

Gipskamer Purmerend 0299-457615.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 – 16:30 uur

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-02038-NL 12-12-2022