

Breuk in de grote teen

Hallux fractuur

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

De behandeling	4
Instructies	4
Herstel	5
Vervangen drukverband	5
Oefeningen	5
Uw vragen	5

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 Virtual Fracture Care App
- als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag van 8.30-10.00 uur en 13.30-15.00 uur contact opnemen via de 'breuklijn' 072 - 548 2465

■ 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. De behandeling ziet er als volgt uit.

week 0 - 1	• drukverband en verbandschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat
week 1 - 3	• 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 4 keer 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 072 - 548 2465. 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 het filmpje in de Virtual Fracture Care app zien hoe dat moet. U kunt het materiaal hergebruiken of eventueel kopen bij uw drogist.

■ 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.

■ Uw vragen

U kunt ons gewoon bellen

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

Contact maandag t/m vrijdag tussen 8.30-10.00 uur en 13.30-15.00 uur

- breuklijn: 072 - 548 2465

De Virtual Fracture Care app

Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen.



■ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie chirurgie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 313041

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl