

Breuk in de grote teen

U heeft een breuk in uw grote teen (hallux breuk). We behandelen dit met een voorvoetgips (ofwel Hallux spica) en een anti-afwikkelschoen.

De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. Uw breuk herstelt in principe zonder problemen. De behandeling bestaat uit een voorvoetgips en anti-afwikkelschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

0 - 2 weken	Voorvoetgips en anti-afwikkelschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat.
2 - 3 weken	Voet belasten met een stevige schoen, indien u uw eigen schoen niet aan kunt trekken mag u de anti-afwikkelschoen blijven gebruiken.
vanaf 3 weken	U kunt weer sporten en gymmen als de pijn dit toelaat.

Behandel instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- 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 eventuele zwelling kan afnemen. Dit vermindert de druk en de pijn. (goed hoog zitten betekend: enkel hoger dan de knie, en knie hoger dan de heup).
- Laat de voorvoetgips 2 weken zitten. Deze spalk kunt u thuis zelf met een verbandschaar schaar verwijderen. Druk met een hand beide zijkanten van het flexibele gips een beetje in. Vervolgens kunt u boven op de voet aan de kant van de kleine teen voorzichtig het gips eraf knippen.
- 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 tot 8 weken duren voordat uw grote teen voldoende is herstelt om het sporten weer op te pakken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u teveel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol op vaste tijden innemen. Bij pijn moet u ook meer rust nemen. Het is een teken

dat u teveel staat of gelopen heeft. Plaats de voet hoog zodat de pijnklachten af zullen nemen.

Herstel

Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen 6 tot 8 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.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de teen zoveel 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 met ons op, op werkdagen tussen 9 en 11 uur. Gipsverbandmeesters: T (076) 595 40 69, keuzetoets 3.

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: T (076) 595 40 47

Heeft u vragen over de vergoeding en/of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)