

## Zorgplan: Breuk van een teen (niet de grote teen)

U heeft een breuk in het kootje van uw teen (falanx). We behandelen dit met een soort tape, een buddytape of dakpanpleister.

### De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met een buddytape of dakpanpleister. Hiermee maken we de teen vast aan de teen ernaast, zodat u deze minder goed kunt bewegen. We adviseren u om een stevige, platte, ruime schoen te dragen. Zo heeft u de minste pijn en geneest de breuk het snelst.

0-1 week	buddytape of dakpanpleister en een stevige schoen
1-2 weken	buddytape of dakpanpleister, verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Stevige schoen blijven dragen.
vanaf 3 weken	U kunt sporten en gymmen zodra de pijn dit toelaat.

### Behandelinstructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de dakpanpleister 1 tot 2 weken zitten. Zo nodig mag u de tape en het gaasje vervangen, bijvoorbeeld om hygiënische redenen. Dit kunt u kopen bij de drogisterij.
- U mag uw voet belasten op geleide van pijnklachten, eventueel met krukken. Dat wil zeggen 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. Daarna mag u weer sporten zodra de pijn dat toelaat.



### Heeft u pijn?

Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol 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 poliklinische controle is in principe niet nodig.
- Meestal zal de voet binnen enkele weken vanzelf volledig genezen.
- Het kan 6 tot 8 weken duren voordat de teen volledig is hersteld.
- Wordt de pijn erger of wordt de pijn na 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de gipskamer. Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak.

### Opnieuw omdoen dakpanpleister

U mag natuurlijk de dakpanpleister verwisselen, bijvoorbeeld na het douchen. U krijgt een verbandschoen mee, deze is echter alleen nodig, indien u zelf geen juiste schoenen heeft.

### 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

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>)