

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>)