

Chirurgie / Virtual Fracture Care (VFC)

Gebroken teen

(tweede teen t/m de kleine teen)

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft een breuk in het kootje van uw teen (falanx fractuur). We behandelen dit met een speciale tape: buddytape. Hiermee wordt de gebroken teen vastgemaakt aan de teen ernaast. Tussen de tenen krijgt u meestal een gaasje om de tenen schoon te houden.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het kootje van uw teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt de buddy tape na 1-2 weken verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Draag gedurende de eerste 2 weken een stevige schoen.
- Het is belangrijk om weer te gaan bewegen zodra de pijn dit toelaat, om te voorkomen dat uw teen stijf wordt.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de buddy tape kunt u vinden op www.alrijne.nl/vfc
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Chirurgie op telefoonnummer 071 582 8045.

De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met buddy tape. Hiermee maken we de gebroken teen vast aan de teen ernaast, door de buddy tape beweegt de gebroken teen minder en kan zo beter herstellen. We adviseren u om een stevige platte ruime schoen te dragen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

- 0-1 week: Buddy tape en een stevige schoen.
- 1-2 weken:
 - Buddy tape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
 - Stevige schoen blijven dragen.
- 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 de buddy tape 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. Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de tape en het gaasje kunt u vinden op de website en in de VFC app.
- U mag uw voet belasten op geleide van de pijn, 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.
- Na 3 weken mag u weer gaan sporten als de pijn dat toelaat.
- 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 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 polikliniek Chirurgie. Als een controle toch nodig is, dan maken we een afspraak.

Opnieuw omdoen buddy tape

Als u de buddy tape heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, en weer opnieuw om wilt doen, kijk dan naar op www.alrijne.nl/vfc om te zien hoe dit moet.

NB: in de video ziet u dat een verbandschoen wordt aangelegd. Dit is in principe niet nodig. Soms wordt een verbandschoen meegegeven als u zelf geen schoen heeft die de teen goed genoeg ondersteunt.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de teen zo veel mogelijk beweegt. Er zijn geen speciale oefeningen nodig. Met het lopen op de voet oefent u de teen ook.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantooruren te bereiken via telefoonnummer 071 582 8905.

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.