

## Gebroken teen (uitgezonderd grote teen)

U heeft een breuk in het kootje van uw teen. Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten. We maken geen standaard controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

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

De behandeling verloopt via onderstaande tijdlijn.

#### 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 sporten en gymmen zodra de pijn dit toelaat.

Het is belangrijk om weer te gaan bewegen zodra de pijn dit toelaat, om te voorkomen dat uw teen stijf wordt.

### Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de buddy tape 1 tot 2 weken zitten. Zo nodig vervangt u de tape en het gaasje, 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 in de app.
- 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 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 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol nemen 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 Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk 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 onderstaand filmpje 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 schoeisel heeft dat goed genoeg de teen ondersteunt.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

## 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.

## Virtual Fracture Care app

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft. Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met ZGT via de Breuklijn op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur via telefoonnummer: 088 708 52 33.

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).