

Gebroken teen

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

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.



Tijd	Behandeling
0-1 week	Buddy tape en een stevige schoen.
1-2 weken	Buddy tape verwijderen en stevige schoen blijven dragen.
Na 3 weken	U kunt weer sporten en gymmen zodra de pijn dit toe laat.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de buddytape 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 via de link onder "informatie online" in deze folder.
- 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 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 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 Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we natuurlijk een afspraak.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6194. Bereikbaar ma – vr 10.00-12.00 en 13.00-16.00. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op onze website bij 'Kosten en verzekering'.

Informatie online

Voor een video over het aanleggen van de buddytape, bezoek de volgende link:

<https://www.youtube.com/watch?v=RXkcT5jnK3w>

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Breuklijn Bereikbaar: ma – vr 10.00-12.00 13.00-16.00 020 – 634 6194

Spoedeisende hulp 020 – 634 6200

Ontevreden?

Wij vinden het belangrijk dat onze patiënten en bezoekers tevreden zijn. Daarom streven wij ernaar om u, tijdens uw bezoek of verblijf zo goed mogelijk te behandelen, te verzorgen en te begeleiden. Ondanks deze inzet kan het voorkomen dat er dingen gebeuren die u als onjuist of onterecht ervaart. Bent u ontevreden? Laat het ons weten, dan kunnen wij samen met u naar een oplossing zoeken.

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam