INFORMATIE OVER

Gebroken grote teen

U heeft een breuk in uw grote teen (hallux-fractuur). We behandelen dit met een drukverband en een verbandschoen. In deze folder leest u hier meer over.

De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. Uw breuk herstelt in principe zonder problemen. De behandeling bestaat uit een drukverband en een verbandschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Tijd	Behandeling
0-1 week	Drukverband en verbandschoen, verwijderen als de pijn dit toelaat.
1-3 weken	Voet belasten met stevige schoen.
na 3 weken	U mag weer sporten en gymmen als de pijn dit toelaat.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Laat het drukverband maximaal 1 week zitten. Het is geen probleem als u het drukverband er eerder afhaalt of als het afgaat. U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. In de app BovenIJ Trauma en via de link onder “informatie online” in deze folder vindt u instructies voor het opnieuw aanleggen van het verband.
- U mag de voet belasten op geleide van pijnklachten, eventueel met krukken. Dat betekent 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 2 weken te sporten. U mag daarna weer sporten zodra de pijn dat toelaat. Het kan 6-8 weken duren voordat uw grote teen voldoende is hersteld om het sporten weer op te pakken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen tot dat u teveel 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 controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken volledig.

Neemt de pijn erg toe of zijn de pijnklachten na 4 weken helemaal niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle nodig is, maken we een afspraak.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6195. Bereikbaar ma – vr 9.00-12.00 en 13.00-16.00.

Informatie online

Virtual Fracture Care app

In onze Virtual Fracture Care app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als in de Google Store (Android) vinden.

Video

Voor een video over het aanbrengen van het drukverband kunt u hier klikken.

Afdelingen

Spoedpost

Telefoonnummer	020-634 6200

Openings- en bezoektijden	24 uur per dag
Route	Via ingang Spoedpost (achterzijde van het ziekenhuis)

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/gebroken-grote-teen/gebroken-grote-teen
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 05.10 uur.