INFORMATIE OVER

Gebroken teen

U heeft een breuk in het kootje van uw teen (falanx-fractuur). We behandelen dit met een soort tape: buddytape. In deze folder leest u hier meer over.

Behandeling van een gebroken teen

Een gebroken teen komt vaak voor. We behandelen dit met buddytape. 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	Buddytape en stevige schoen dragen.
1-2 weken	Buddytape 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 in de app BovenIJ Trauma of 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?

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 de 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 aanleggen van de buddytape, klik op deze link.

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-teen/gebroken-teen
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 07.13 uur.