

Gebroken grote teen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Een breuk in de grote teen heet ook wel een hallux fractuur. Als behandeling bij een gebroken teen krijgt u een drukverband en een verbandschoen.

Samenvatting

- U heeft uw grote teen gebroken.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Draag het drukverband maximaal 1 week. Als uw teen niet te veel pijn doet, kunt u het drukverband verwijderen.
- Begin zo snel mogelijk uw teen te bewegen. De teen wordt dan niet stijf.
- Verderop in deze folder wordt uitgelegd hoe u het drukverband weer aan moet doen. U kunt deze informatie ook bekijken in de Virtual Fracture app:



Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan de Breuklijn op (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

De behandeling

Een gebroken teen komt vaak voor. U krijgt een drukverband en een verbandschoen. Zo heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.

Week 1

Drukverband en verbandschoen dragen. Als uw teen niet te veel pijn doet, mag u ze af doen.

Tot 3 weken

Uw voet normaal gebruiken, in een stevige schoen.

Na 3 weken

U kunt weer gaan sporten als het niet te veel pijn doet.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- Draag het drukverband maximaal 1 week. Als het drukverband eraf gaat, of als u het eraf haalt is dat niet erg. Een nieuw drukverband kunt u bij de drogist kopen. Verderop in deze folder wordt uitgelegd hoe u het drukverband weer aan moet doen.
- U kunt uw voet normaal gebruiken. Stop als het te veel pijn doet. U kunt krukken gebruiken. In de Virtual Fracture Care app staan filmpjes hoe u krukken kan gebruiken.
- Houd uw voet zo veel mogelijk hoog. Uw teen wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- Begin zo snel mogelijk uw teen te bewegen. De teen wordt dan niet stijf.
- Na 3 weken mag u beginnen met sporten als het niet te veel pijn doet. Het kan tot 8 weken duurt voor uw teen voldoende hersteld is om goed te kunnen sporten.

- Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Meestal bent u na enkele weken hersteld.
- Als u veel pijn heeft en die pijn na 4 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

Begin met het aanleggen van het drukverband bij het topje van de grote teen. Leg meerdere lagen aan waar er meer stevigheid gewenst is. Bij een breuk aan het uiterste kootje van de grote teen mag u ook voorbij de teen verbinden, zodat het verband iets uitsteekt. Maak het verband daarna vast met een pleister.

In de Virtual Fracture Care app is een filmpje te zien van het aanleggen van het drukverband.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de teen zo veel mogelijk beweegt. Blijf lopen. U hoeft geen speciale oefeningen te doen.

Vragen?

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op www.asz.nl.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Disclaimer:

De tekst is met toestemming van het OLVG overgenomen.

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2025
pavo 1890