



U ontvangt deze informatiefolder, omdat er bij u een teenbreuk is geconstateerd. In deze informatiefolder leest u meer over de behandeling daarvan. Bij vragen kunt u contact met ons opnemen via de contactgegevens aan het eind van deze informatie.

Diagnose en onderzoek

U heeft een breuk in één van de kootjes van uw teen. De diagnose wordt gesteld met lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto.

Behandeling

Deze aandoening is vooral pijnlijk en ongemakkelijk, maar hoeft zelden tot nooit behandeling met gips of een operatie. Het doel van de behandeling is om de pijn te bestrijden. Dit wordt in eerste instantie gedaan door de teen te spalken aan de naburige teen met behulp van tape (buddy taping), of door gebruik te maken van een anti-afwikkelschoen zodat u de voet tijdens lopen niet afwikkelt over de pijnlijke teen. U kunt natuurlijk ook gebruik maken van uw eigen schoen als deze een stevige zool heeft. Deze behandeling duurt zolang als u daar profijt van heeft.

Hulpmiddelen

Buddy tape of anti-afwikkelschoen (Podalux).

Douchen

U mag gewoon douchen met buddy tape. Dit dient dan daarna eventueel vervangen te worden om verweking van de huid te voorkomen. De anti-afwikkelschoen kan af als u gaat douchen.

Pijnstilling

Volg de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. In algemene zin raden wij het gebruik van paracetamol aan. Dit is een pijnstiller zonder al te veel bijwerkingen. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts voor volwassenen vier keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts (via poli) of uw huisarts.

Oefeningen

Er zijn geen specifieke oefeningen voor dit letsel.

Zwemmen

Voor zwemmen geldt hetzelfde als voor douchen.

Verkeersdeelname

Met een anti-afwikkelschoen om mag u niet autorijden.

Vliegen

U mag vliegen met dit letsel / deze hulpmiddelen.



Contact

Als de anti-afwikkelschoen kapot is of klachten veroorzaakt, neemt u contact op met de gipskamer. Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16.30 uur op telefoonnummer: 015 - 260 38 46.

Voor vragen over medicijnen óf als de pijn toeneemt, neemt u contact op met de polikliniek van uw behandelend arts:

- Polikliniek trauma chirurgie orthopedie: 015 - 260 42 13
- SEH (buitenkantoor tijden in noodsituatie): 015 - 260 30 60