

---

Spoeisende Hulp



Patiënteninformatie

---

## Gebroken teen (niet grote teen)

---

Virtual Fracture Care



Slingeland Ziekenhuis

## Algemeen

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

## Samenvatting

- U heeft een breuk in het kootje van uw teen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controleafspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U kunt de buddytape na 1-2 weken verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Draag gedurende twee weken een stevige schoen.
- Het is belangrijk om weer te gaan bewegen zodra de pijn dit toelaat, om te voorkomen dat uw teen stijf wordt.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de buddytape kunt u vinden in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur contact opnemen via de breuklijn: (0314) 32 92 50.

## De behandeling

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.

### 0-1 week

- Buddytape en een stevige schoen.

### 1-2 weken

- Buddytape verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Stevige schoen blijven dragen.

### Na 3 weken

- U kunt sporten en gymmen zodra de pijn dit toelaat.

## **Behandelinstructies**

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.
- 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 als 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 een afspraak.

## **Opnieuw omdoen buddytape**

Als u de buddytape heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, kunt u de tape daarna weer opnieuw omdoen. In de app vindt u een instructievideo voor het opnieuw omdoen van de buddytape. In deze video ziet u dat een verbandschoen wordt aangelegd. Dit is in principe niet nodig. Soms wordt een verbandschoen meegegeven als u zelf geen schoeisel heeft dat goed genoeg de teen ondersteunt.

## **Oefeningen**

Het is belangrijk dat u de teen zo veel mogelijk beweegt. Er zijn geen specifieke oefeningen nodig, met het lopen op de voet oefent u de teen ook.

### **Vragen?**

#### *U kunt ons gewoon bellen*

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl).

#### *Contact*

De Breuklijn is op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur bereikbaar via het telefoonnummer (0314) 32 92 50.

## **App Virtual Fracture Care**

In de app Virtual Fracture Care 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 de Google Store (Android) vinden. U kunt ook de QR-code hieronder scannen met de camera op uw mobiele telefoon. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



## **Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om**

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl).

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)