

GEBROKEN TEEN

Inleiding

Alleen de grote teen van de voet heeft een functie bij de balans van uw lichaam. De kleine tenen hebben dit niet. Een gebroken teen is dan ook vooral pijnlijk en vervelend de eerste tijd, maar heeft gelukkig geen gevolgen voor de toekomst en geneest vanzelf.

Behandeling

Breuken aan de kleine tenen komen vaak voor en kunt u goed zelf behandelen. Het komt niet veel voor dat er een gipsbehandeling of operatie nodig is. Dit is meestal wel het geval bij de grote teen en middenvoetsbeentjes. Een gebroken teen herstelt meestal binnen 3 tot 4 weken.

Let op: het is belangrijk dat de gebroken teen rust en ondersteuning krijgt, omdat dit het beste werkt tegen de pijn. Hieronder leest u hoe u dit kunt doen.

Pleister

Voor steun kunt u pleisters op uw teen plakken wat samen de 'dakpanpleister' wordt genoemd. Hierbij worden 2 tenen die zich naast elkaar bevinden aan elkaar geplakt zodat de gebroken teen rust krijgt. Daarnaast is het belangrijk om een goede, stevige schoen met dikke zool te dragen om het afwikkelen van de voet tijdens het lopen en stoten te voorkomen.

U doet dit door een klein gaasje tussen de tenen te plaatsen en met een langere pleister of tape (bruin of wit, verkrijgbaar bij drogist of apotheek) de tenen te omwikkelen, zie afbeelding. Soms is het nodig om de behandeling tot 4 weken voort te zetten.



Fig. Voorbeeld van een dakpanpleister

1. Plaats een gaasje tussen de tenen.
2. Gebruik meerdere stroken tape of pleister en plak vanaf de onderzijde de tenen aan elkaar en overlap deze aan de bovenzijde.
3. Op de manier kunt u meerdere stroken, dakpansgewijs, over elkaar heen plakken.

Het mag geen extra pijn opleveren: waarschijnlijk zitten de pleisters dan te strak

Tips

Het is belangrijk dat er geen wondjes ontstaan onder pleister. Daarom moet u met de volgende punten rekening houden:

- Vervang de pleisters wanneer deze nat zijn geworden (bijv na het douchen) en na enkele dagen om smetten te voorkomen.
- Zorg dat de schoen nog past na het tapen: plak dus niet te veel lagen op elkaar.
- Plak tenen van gelijke lengte aan elkaar (dus niet de grote teen aan de tweede, maar de tweede aan de derde teen).
- Plak de tenen niet te strak tegen elkaar om druk-wonden te voorkomen. Gebruik altijd een klein gaasje tussen de tenen.
- Loop zo min mogelijk op blote voeten of slippers, maar gebruik een stevige schoen.
- Indien u diabetes bent, let dan op het voorkomen van wondjes tussen of op de tenen en zorg dat u goed bent ingesteld op uw medicijnen.
- Probeer te stoppen met roken of te verminderen: roken vertraagt het genezingsproces namelijk.
- Als de klachten langer dan 6 weken aanhouden en niet verminderen dient u contact op te nemen met uw huisarts.
- Bij tekenen van ontsteking (roodheid, pus, koorts) dient u zich bij de huisarts te melden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u altijd van: Maandag t/m vrijdag tussen 08.00 uur en 16.00 uur bellen naar 010 – 893 0000.