

Geïsoleerde phalanx fractuur voet

Spoedeisende Hulp | Gipskamer

Algemene informatie met betrekking tot Virtual Fracture Care (VFC)

Het letsel van u komt in aanmerking voor behandeling middels Virtual Fracture Care. Dit betekent dat u een letsel heeft dat vrijwel altijd geneest door de gegeven behandeling welke staat beschreven in deze folder en in de VFC app. Virtual Fracture Care kent zijn oorsprong in Glasgow en heeft het doel de behandeling van patiënten met botbreuken te optimaliseren. Uit studies blijkt dat patiënten met deze specifieke letsels een gunstige behandeluitkomst hebben met vroegtijdige mobilisatie zonder standaard poliklinische en radiologische controle.

Op de gipskamer of op de Spoedeisende hulp krijgt u uitleg over het letsel en het te verwachten herstel. Dit en meer informatie kunt u lezen in deze folder en in de VFC app. De VFC app is te downloaden via de aangereikte QR Code tijdens uw behandeling of via de App Store. Kies in de VFC app voor de juiste letsel informatie: Folders – voet en tenen - gebroken teen (niet grote teen).

Er wordt geen standaard controle afspraak gemaakt, maar voor vragen of een afwijkend beloop is een telefoonnummer beschikbaar welke u vindt onder belangrijke contactgegevens in deze folder en in de VFC app.

Geïsoleerde phalanx fractuur voet

U heeft een breuk in een kootje van de teen. Dit wordt behandeld met een buddytape: hiermee wordt de gebroken teen met tape vastgemaakt aan de teen ernaast. Wij adviseren u om een ruime schoen met een stevige/stugge, platte zool te dragen. Hierdoor heeft u minder pijn en geneest de breuk het snelst.



Behandelinstructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Laat de buddytape 2 weken zitten. Zo nodig mag u tussentijds de tape vervangen, bijvoorbeeld vanwege hygiëne. Tape kunt u hiervoor zelf kopen bij de drogist. Na 2 weken mag u de buddytape eraf halen.
- U mag uw voet belasten op geleide van de pijnklachten. Dit houdt in dat u de voet kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- Leg uw voet bij rust hoog. De voet moet hiervoor hoger liggen dan de knie en de heup. Hierdoor neemt de zwelling af en vermindert de druk en de pijn.
- Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen om te voorkomen dat de teen stijf wordt. Er zijn hiervoor geen specifieke oefeningen nodig. Met het lopen oefent u de voet en teen voldoende. Draag de eerste 2 weken een stevige schoen.
- Sporten wordt gedurende de eerste 3 weken na het ongeval afgeraden. Daarna mag u sporten zodra de pijn dat toelaat.
- Als u pijn heeft dan adviseren wij u om paracetamol te gebruiken. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Paracetamol kan het beste op vaste tijden verspreid over de dag genomen worden, volgens de dosering die op de bijsluiting staat.



Herstel

Een poliklinische controle is voor dit letsel niet nodig. Meestal zal de teen binnen enkele weken genezen. Het kan 6 - 8 weken duren totdat de teen volledig hersteld is. Wordt de pijn erger of nemen de klachten na deze periode niet af, neem dan contact op met het ziekenhuis, bij voorkeur tijdens kantoortijden.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn.

Op werkdagen tussen 08.15 en 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 487 33 20;
 - Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19;
- Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:
- Spoedeisende Hulp, route via Beltstraat 70, telefoon (053) 487 33 33.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Heeft u nog vragen, stel deze aan de behandelend arts of gipsverbandmeester. Zij zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.