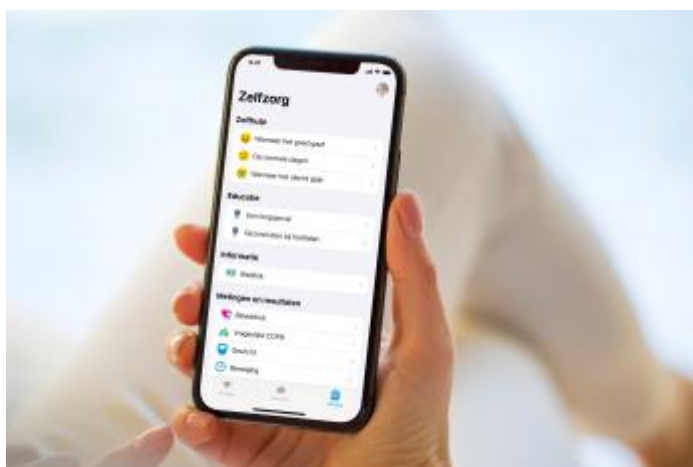


Behandeling

# Thuismonitoring bij een gebroken teen

U bent in het ziekenhuis geweest omdat u een breuk hebt in een van uw tenen.



Wij begeleiden u tijdens de periode van herstel via de app **Thuismeten**. U krijgt via de app informatie om te lezen, video's met oefeningen en u beantwoordt af en toe een vraag. U hoeft hierdoor niet standaard naar het ziekenhuis te komen voor een controle.

## Installeer de Thuismeten app



1. Scan de QR-code of ga naar [www.jbz.nl/thuismeten-gebrokeenteen](https://www.jbz.nl/thuismeten-gebrokeenteen) (<https://www.jbz.nl/thuismeten-gebrokeenteen>) en vul de gevraagde gegevens in.
2. U ontvangt een e-mail van Luscii op het e-mailadres dat u opgeeft. Heeft u de e-mail niet ontvangen? Check dan ook uw spambox.
3. Download de app **Thuismeten** op uw telefoon of tablet via de App Store of Google Play Store.
4. Voltooi uw registratie in de app:
  - U ontvangt een e-mail met een code. Vul deze in de app in.

- Doe dit binnen 15 minuten. Daarna is de code niet meer geldig.

5. Ga in de app naar **Instellingen** en zet daar **push notificaties** aan.

## Gebroken teen

### Eerste informatie

U heeft een botje in een van uw tenen gebroken. Een gebroken teen komt regelmatig voor. Meestal geneest deze breuk zonder blijvende klachten. De voet geneest meestal binnen enkele weken volledig.

De breuk wordt behandeld met een 'buddy tape'. Met een buddy tape is uw teen verbonden met de aangrenzende teen. Dit geeft de gebroken teen voldoende steun om te genezen. Bij veel zwelling kan er ook een elastische kous (tubigrip) gegeven worden. U mag de voet belasten, eventueel met behulp van krukken. Houd u de benen in rust hoog om zwelling te verminderen.

Laat de buddy tape 1 tot 2 weken zitten. Als u een elastische kous hebt gekregen, doe deze dan binnen 1 week af als de pijn dit toelaat.

Begin zo snel mogelijk met het bewegen van de tenen om stijfheid te voorkomen, dit mag al direct na het ziekenhuisbezoek. Speciale oefeningen zijn niet nodig.

Het is belangrijk om schoenen te dragen die plat en stevig zijn en voldoende ruimte hebben. Dit vermindert de pijn en het bevordert het herstel.

De eerste 3 weken kunt u beter niet sporten. Hierna kunt u het sporten opbouwen, afhankelijk van de pijn. Het kan enkele maanden duren tot u zonder klachten kunt sporten.

### Pijnstilling

Bij pijn mag u paracetamol gebruiken. Lees goed de bijsluiter. De standaarddosering voor volwassenen is maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol, die u inneemt op vaste tijdstippen verdeeld over de dag. Wacht niet totdat de pijn ondraaglijk wordt. Het is normaal dat de pijn 's avonds erger wordt. 's Nachts wordt de pijn meestal weer minder. Heeft u na voldoende rust nog steeds pijn, of wordt de pijn juist erger? Neem dan contact met ons op.

### Vragen of problemen thuis

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met het Monitoringscentrum: (073) 553 61 76 (bereikbaar maandag t/m zondag, tussen 9.00-21.00 uur) of via [www.jbz.nl/monitoringscentrum](http://www.jbz.nl/monitoringscentrum).

Heeft u een probleem buiten kantooruren dat echt niet kan wachten? Bel dan naar de afdeling Spoedeisende Hulp, (073) 553 27 00.

Code AHU-413