

Behandling af tæer eller forfod med plasterbandage

Du har slået dine tæer, forfod eller fået et brud og har derfor fået en elastisk plasterbandage på. Plasterbandagen skal støtte og løfte tåen/forfoden for at mindske smerter, når du går.

Det kan du forvente

Du kan forvente hævelse og misfarvning samt smerter ved belastning.

Mindsk hævelse og smerter

For at modvirke smerter og hævelse kan du:

- holde foden højt (gerne over hjertehøjde) – men bevæge den i dét omfang, du kan. Du må belastte foden inden for smertegrænsen, hvis du ikke har fået andet at vide.
- løfte foden mest muligt (gerne over hjertehøjde) flere gange dagligt.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Det er individuelt, hvor stærke smerter man har. Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol). Du kan eventuelt supplere med ibuprofen (fx Ibumetin eller Ipren). Læs vejledningen om dosering på pakken.

Bandage og fodtøj

Plasterbandagen må ikke blive våd. Når du tager bad, skal du tage en plastikpose over bandagen, og holde foden højt.

Bandagen må ikke være for stram

Du skal være opmærksom på, at bandagen ikke trykker, klemmer eller gnaver i huden.

Skift selv bandagen efter behov

Du må selv skifte bandagen efter behov cirka hver 3-5 dag, medmindre du har fået andet at vide. Du kan købe det elastiske plaster Tensoplast, på apoteket.

Brug sko med hård sål

Du bør bruge sko med hård sål for at stabilisere tæerne/foden og smertelindre.

Sådan lægger du plasterbandage

Sådan lægger du plasterbandage på storetåen:

- Brug plaster, der er 2,5 centimeter bredt
- Klip 2-3 stykker, så de er 10-12 centimeter lange.
- Læg første plaster på i neglehøjde på storetåens underside.
- Før plasteret om på storetåens overside, så enderne krydser hinanden som en sløjfe, mens du trækker dem op mod foden.
- Gør det samme med de næste 2 stykker, men begynd en halv plasterbredde længere nede for hvert stykke.
- Afslut med en sløjfe på forfoden med 5 centimeter plaster.

Ortopædkirurgisk Afdeling



- Læg første plaster på, så du starter yderst på forfoden på fodens underside.
- Før plasteret om på fodens overside, så enderne krydser hinanden som en sløjfe, mens du trækker dem op mod anklen.
- Gør det samme med de næste 2 stykker, men begynd en halv plasterbredde længere nede for hvert stykke.

Sørg for, at plasterforbindingen ikke er for stram.

Hvis det ikke er storetåen, du har slået, skal du altid plastre 2 tæer sammen som vist herunder.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10

Sådan lægger du plasterbandage på forfoden:

- Brug plaster, der er 5 eller 7,5 centimeter bredt.
- Klip 1-4 stykker, så de er 30-40 centimeter lange, alt efter fodens størrelse.