

Tåbrudd

VANLIG SKADEMEKANISME: Direkte traume mot tåen

Brudd i en tå er forholdsvis vanlig. Brudd i de minste tærne er ca fire ganger vanligere enn brudd i stortåen. I de aller fleste tilfeller gror slike brudd uten spesielle tiltak. Foten består av totalt 26 bein. I bakfoten finner vi hælbeinet (calcaneus) og ankelbeinet

(talus). I midtfoten finnes båtbeinet (naviculare), kube-beinet (cuboideum) og tre såkalte cuneiforme bein. Fremfoten består av fem mellomfotsbein (metatarser) og 14 tåbein (falanger). Rørknokler som metatarser og falanger har en bakre (proksimal) og

en fremre (distal) ende. Den midtre delen er lang og smal (skaftet), og de ytre delene er fortykkede. Den proksimale enden kalles basis og den distale delen caput. Ca 10% av alle brudd forekommer i foten.



KJENNETEGN

Det oppstår smerte, hevelse og nedsatt funksjon. Man kan også se hudblødning, og eventuelt feilstilling og åpent sår.

Ved undersøkelse kan det påvises ømhet, eventuell ustabilitet og skraping mellom bruddendene. Det er viktig at sirkulasjon og nervefunksjon testes da disse kan skades.



BEHANDLING

Røntgen bekrefter diagnosen. Hos barn er det ofte nødvendig å sammenlikne med den andre foten siden bruddet kan være vanskelig å påvise.

Førstehjelp etter POLICE prinsippet kan bidra til å begrense skaden og redusere rehabiliteringsperioden og eventuelle komplikasjoner.

Målet med behandlingen er å sikre god tilheling og gjenvinning av normal funksjon.

Vanligvis trenger man ingen aktiv behandling eller immobilisering av tåbrudd utover at tåen kan tapes til nabotåen. Brudd som står ut av stilling må settes på plass.

Man må regne med å tape tåen til nabotåen i 3 uker, dette kan også være god smertelindring. Ustabile brudd må gjerne tapes lenger.

Sko med stivesåler kan lindre smerte. Bruddet trenger 3-4 uker på å gro, men smertene forsvinner som regel før. Ingen rutinekontroll er påkrevet. Brudd som går gjennom tåens grunnledd bør opereres dersom bruddstykkene står ut av stilling. Dette kontrolleres da etter 1 og 4 uker.