

Gebroken radiuskop of radiushals

Gebroken spaakbeenkop elleboog

Deze folder geeft u informatie over een gebroken radiuskop of radiushals. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

U heeft een kleine breuk van de radiuskop of radiushals. Dit zit in uw spaakbeen ter hoogte van de elleboog. We behandelen deze breuk met een drukverband en een sling. Dit is een soort mitella.

Samenvatting

- U heeft een kleine breuk in het spaakbeen ter hoogte van de elleboog.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- Het is belangrijk na uiterlijk één week uw verband en sling te verwijderen en te starten met oefenen om stijfheid van de elleboog te voorkomen.
- Geschikte oefeningen vindt u in de folder of de app: Virtual Fracture Care (kies ziekenhuis: Adrz).

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur contact opnemen met de Breuklijn 088 125 42 02.

De behandeling

Een gebroken radiuskop of radiushals komt vaak voor. We behandelen u met een drukverband en een sling. Dit is een soort mitella.

0-1 week

- Sling als eerste verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
- Drukverband, verwijderen zodra de pijn dit toelaat.

1-4 week

- Oefenen met buigen en strekken en draaien van de arm.
- Oefen op geleide van uw pijnklachten.

4-6 week

- Elleboog onbeperkt bewegen op geleide van pijn.

Na 6 weken

- U mag weer sporten en gymmen.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- Een sling en drukverband houden uw arm in een prettige positie.
- Meestal heeft u na één week geen sling en drukverband meer nodig. Wij adviseren u daarom om de sling en het drukverband, als de pijn het toelaat, binnen één week te verwijderen. Wanneer na één week de pijn nog niet onder controle is, kunt u het drukverband nog een week om laten.

Gebroken radiuskop of radiushals

- U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. Onderaan de app vindt u instructies voor het opnieuw aanleggen van het verband.
- De breuk zit dicht bij het gewricht. Begin daarom met buigen en strekken van de elleboog zodra de pijn dat toelaat. Dat betekent dat u de elleboog kunt bewegen zolang u de pijn kunt verdragen. Zo voorkomt u dat de elleboog stijf wordt. Oefeningen kunt u vinden in de app of in de folder.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol nemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De breuk geneest meestal binnen enkele weken vanzelf volledig.
- Het is mogelijk dat de strekfunctie van de elleboog na vier tot zes weken nog niet volledig is. Meestal herstelt dat in de maanden erna.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na zes weken ontevreden bent over de functie van uw elleboog, dan kunt u via de huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut vragen. Een verwijzing is niet verplicht. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn de aankomende weken niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn (088 125 42 02). Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Vervangen drukverband

In de app: Virtual Fracture Care bij 'elleboog': gebroken radiuskop of radiushals, kunt u zien hoe u zelf een nieuw drukverband kunt omdoen als dat nodig is. De materialen hiervoor kunt u hergebruiken of kopen bij een drogist.

<https://www.youtube.com/watch?v=bxdmWUHLsHw&feature=youtu.be>

Oefeningen

Na een breuk van de elleboog kan stijfheid en krachtsverlies van de arm optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Algemene instructies

- Doe de oefeningen minstens drie keer per dag
- Voer elke oefening tien tot vijftien keer uit
- U kunt eventueel in warm water oefenen.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de elleboog ook.
- Zorg ervoor dat de schouder niet meebeweegt als u de oefeningen doet.
- Als de actieve oefeningen goed gaan, kunt u ze zwaarder maken door een gewichtje of een klein flesje water in de hand te houden.

Buigen en strekken van de elleboog

Bekijk de oefeningen in de app: Virtual Fracture Care bij 'elleboog': gebroken radiuskop of radiushals of via de folder op de website www.adrz.nl. Bij deze oefening buigt en strekt u de elleboog. U kunt met deze oefening na één week beginnen, als de pijn dit toelaat.

<https://www.youtube.com/watch?v=40egUh8taCw>

Draaien van de elleboog

Bij deze oefening draait u de elleboog. U kunt met deze oefening na vier weken beginnen, als de pijn dit toelaat.

Gebroken radiuskop of radiushals

<https://www.youtube.com/watch?v=-5lfM8Uj4VM>

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de Breuklijn via 088 125 42 02. Dit nummer is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur.