

Chirurgie / Virtual Fracture Care (VFC)

# Gebroken radiuskop of radiushals

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**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 deze app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met onze 'Breuklijn' via de polikliniek Chirurgie op telefoonnummer 071 582 8045.

## 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 weken:
  - Oefenen met buigen en strekken en draaien van de arm.
  - Oefen op geleide van uw pijnklachten.
- 4-6 weken: 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 1 week te verwijderen. Wanneer na één week de pijn nog niet onder controle is, kunt u het drukverband nog een week om laten.
- 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 vindt u op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc) en in deze 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 4x 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 4 tot 6 weken nog niet volledig is. Meestal herstelt dat in de maanden erna.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 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'. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

## Vervangen drukverband

In het filmpje op de website 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.

## Oefeningen

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

### Instructies

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe de oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de elleboog ook.

### Buigen en strekken van de elleboog

Bij deze oefening buigt en strekt u de elleboog. U kunt met deze oefening na 1 week beginnen, als de pijn dit toelaat. Er zijn twee vormen van oefenen: passief en actief oefenen. U begint met passief oefenen, dat wil zeggen dat u de elleboog buigt en strekt met hulp van uw andere hand. Daarna kunt u actief oefenen, dat wil zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de elleboog buigt en strekt. Als volledig buigen of strekken nog niet lukt, kunt u voor dit laatste stuk uw andere hand gebruiken. Let op: doe dit alleen als de pijn dit toelaat, overstrek niet als dit nog pijn doet.

### Draaien van de elleboog

Bij deze oefening draait u de elleboog. U kunt met deze oefening na 4 weken beginnen, als de pijn dit toelaat. Wederom kunt u passief en actief oefenen, zoals beschreven bij de oefening 'Buigen en strekken van de elleboog'. Voor het draaien van de elleboog, houdt u de elleboog tegen de zij aan. Vervolgens draait u de elleboog, zodat u in de handpalm kijkt en vervolgens op de handrug kijkt.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De 'Breuklijn' van de polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 16.30 uur

telefonisch te bereiken via **071 582 8045**.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 40.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 85.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 33.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantooruren telefonisch te bereiken via 071 582 8905.

Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.