

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. Het spaakbeen is het bot tussen de pols en elleboog. We behandelen deze breuk met een drukverband en een sling (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 controle- afspraak op de polikliniek, deze is over het algemeen niet nodig.
- Het is belangrijk dat u na uiterlijk 1 week uw verband en sling verwijdert en dat u start met oefenen om stijfheid van de elleboog te voorkomen.
- Geschikte oefeningen vindt u in de folder of de VFC app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Chirurgie via 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, strekken en draaien van de arm.
 - Oefen op geleide van uw pijnklachten.
- 4-6 weken: Elleboog onbeperkt en normaal 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 1 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. Als na 1 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 in de VFC 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 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 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.
- Meestal kunt u uw elleboog na 4-6 weken weer helemaal strekken. Als u dat nog niet kunt na 6 weken, herstelt uw elleboog binnen enkele maanden.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken niet tevreden 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 VFC app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Neemt de pijn erg toe, of heeft u erge pijn die niet minder wordt? Neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie. 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 de instructies die hieronder staan:

- 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.
- Beweeg uw schouder niet mee tijdens de oefeningen.
- Als het goed gaat, kunt u de oefeningen ook doen met een gewichtje of een flesje water in uw hand.

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. Ook hiermee 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? Stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer **071 582 8045**.

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

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.