

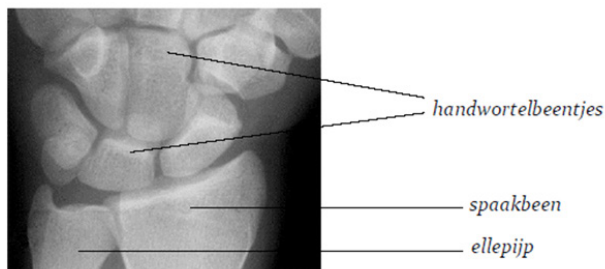
Chirurgie

Gebroken pols

antonius 
ziekenhuîs

Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

De pols is het gewricht dat wordt gevormd door de handwortelbeentjes in de hand en de 2 onderarmbotten: het spaakbeen en de ellepijp.



Een polsbreuk is een breuk van het spaakbeen, de ellepijp of van beide botten. Soms zijn de botstukken ook verschoven. Behalve een breuk van het bot is er ook altijd schade aan de zogeheten weke delen, zoals pezen, spieren en eventueel vaten en zenuwen.

Behandeling

Als de botstukken niet of nauwelijks zijn verschoven, legt de verpleegkundige van de Spoedeisende Hulp een gipsspalk aan.

Als de botstukken zijn verschoven, moet het bot worden teruggeplaatst. Dit gebeurt meestal onder plaatselijke verdoving; in het gebied van de breuk wordt een verdovingsvloeistof gespoten. Na het zetten van het bot wordt een gipsspalk aangelegd. Hierna wordt een röntgenfoto gemaakt, om te controleren of de botstukken van de pols in de goede stand staan. Als een juiste stand niet wordt bereikt, kan soms een polsoperatie nodig zijn.

Na de behandeling

Draagdoek (mitella of sling)

U gaat naar huis vanaf de Spoedeisende Hulp met een draagdoek (mitella of sling), zodat uw arm rust krijgt en om te voorkomen dat de hand te dik wordt. De hand moet in de draagdoek hoger liggen dan de elleboog. Het is belangrijk om de draagdoek te dragen zolang u pijn hebt en de vingers en pols nog erg dik zijn. Dit kan langere tijd duren. Als de pijn en de zwelling (dik worden) afnemen, mag u de draagdoek steeds meer weglaten. De draagdoek kan 's nachts af. Om uw arm in de nacht rust te geven, kunt u deze op een kussen leggen.

Het is goed om vanaf het begin, dus met de gipsspalk, met de vingers te oefenen om de zwelling weg te pompen. Hiervoor kunt u de oefeningen 1, 2 en 3 achterin de folder doen. Dit kan pijnlijk zijn, maar het kan geen kwaad. Strek regelmatig de elleboog en beweeg de schouder. Dit voorkomt stijfheid door het dragen van de draagdoek. Herhaal de oefeningen meerdere keren per dag.

Pijnstilling

Tegen de pijn kunt u paracetamol gebruiken, 4 maal daags 2 tabletten van 500 milligram, eventueel in combinatie met de medicijnen waarvoor u een recept hebt gekregen op de Spoedeisende Hulp.

Controle

Na ongeveer 1 week komt u terug op de gipskamer. Hier wordt in de meeste gevallen de gipsspalk verwijderd en krijgt u een circulair (rondom) gips van kunststof. In sommige gevallen wordt de huidige spalk circulair gemaakt.

Als er op de Spoedeisende Hulp een terugplaatsing van de botten is gedaan, wordt er bij de eerste controle op de gipskamer een röntgenfoto gemaakt. Uw gips wordt dan niet gewisseld, om verschuiving van de breuk te voorkomen. Het wisselen van het gips wordt dan 2 weken na het ontstaan van de breuk gedaan.

Er is een kans dat de botstukken bij de volgende gipscontrole niet meer goed staan. In dat geval moet de pols opnieuw worden gezet en/of is een operatie nodig. Dit gaat altijd in overleg met een (trauma)chirurg.

Aantal weken gips

Afhankelijk van de breuk blijft u 4 tot 6 weken in het gips.

Herstel

Als het gips is weggehaald, is uw pols vaak pijnlijk en stijf. De eerste 2 weken mag u de pols nog niet (volledig) gebruiken maar alleen oefenen en bewegen om het gewricht weer soepel te maken (zie oefeningen 4, 5 en 6 achterin de folder). Door het oefenen kunnen de pols en hand dikker worden en kan de pols pijnlijker worden. Dit is een normaal verschijnsel. Telkens als de klachten verminderen, mag u de pols meer gaan gebruiken. Meestal zult u uw pols na 3 tot 6 maanden weer normaal kunnen gebruiken. Soms kunnen er ook restklachten blijven bestaan in de vorm van verminderde beweeglijkheid en/of krachtverlies. Soms kan na de gipsbehandeling hulp van een fysiotherapeut nodig zijn.

Wanneer contact opnemen

U moet contact opnemen met de gipskamer of de Spoedeisende Hulp bij:

Zwelling

Hierbij kunnen de volgende klachten ontstaan:

- De pijn vermindert niet maar wordt erger.
- Uw vingers gaan tintelen of worden dik, ondanks het goed hoog houden van de arm en pols.
- U kunt uw vingers niet of nauwelijks bewegen.
- Het gips gaat knellen.
- Het gevoel in uw arm vermindert of verdwijnt helemaal.
- De temperatuur van uw hand kan veranderen en uw vingers worden wit.

Problemen met het gips

- Als uw gips gebroken of kapot is.
- Als het gips nat is geworden tijdens het douchen.
- Als u iets in het gips hebt laten vallen.
- Als het gips op een bepaalde plaats blijft schuren of drukken waardoor u pijn krijgt.
- Als het gips te los of te strak zit.

Overig

- Als er wondvocht zichtbaar wordt. U herkent dit aan een verkleurde plek op het gips.
- Bij koorts (boven de 38.5°C).

Pijn op de plaats van de breuk kan meestal geen kwaad. Ook kan de hand in het gips verkleuren; door de bloeditstorting kleuren uw vingers blauw. Dit is niet gevaarlijk.

Contact

U kunt de gipskamer bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:30 uur.

T: 0515 - 48 85 86.

Buiten kantooruren belt u met de Spoedeisende Hulp (SEH) via de receptie van het ziekenhuis.

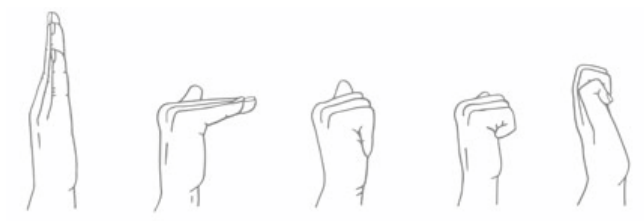
T: 0515 - 48 88 88.

Oefeningen

Oefeningen 1, 2 en 3 helpen om de zwelling te verminderen, de vingergewrichten mobiel te houden en de knijpkracht van de hand te ondersteunen.

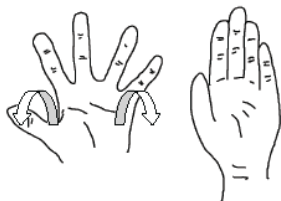
Oefening 1: maak een vuist

Buig uw hand vanuit de knokkels en maak daarna een vuist. Strek de hand hierna weer helemaal. Herhaal dit 10 keer.



Oefening 2: vingers naar en van elkaar

Spread uw vingers en breng ze weer naar elkaar toe. Herhaal dit 10 keer.



Oefening 3: duim en vinger tegen elkaar

Duw met de top van uw duim 1 voor 1 alle vingers aan. Herhaal dit 10 keer.



Oefeningen 4, 5 en 6 helpen om de pols weer los te krijgen na de gipsbehandeling.

Oefening 4: de pols voor- en achterover bewegen

- Buig de pols naar achteren totdat u niet verder kunt en houd die positie 5 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.
- Buig de pols naar voren totdat u niet verder kunt en houd die positie 5 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.



U kunt uw onderarm tijdens de oefening op de leuning van een stoel laten rusten, de hand over de rand van de tafel laten hangen of de onderarm rechtop zetten met de elleboog op tafel.

Oefening 5: beweeg de hand van links naar rechts

Leg uw onderarm plat op tafel en beweeg vanuit het midden naar links en naar rechts. Herhaal dit 10 keer.



Oefening 6: de hand naar binnen en buiten draaien

Elleboog tegen de zij:

- Draai de handpalm naar boven en houd die positie 5 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.
- Draai de handpalm naar beneden en houd die positie 5 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.



Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl