

Gebroken radiuskop of radiushals

Een breuk in de radiuskop of radiushals komt vaak voor. De radiuskop of radiushals zit bij de elleboog, in het spaakbeen. Het spaakbeen is het bot tussen de pols en de elleboog. Als behandeling krijgt u een drukverband of een compressiekous of een dubbele compressiekous. U krijgt ook een sling. Een sling is een soort mitella.



Samenvatting

- U hebt een kleine breuk in het spaakbeen ter hoogte van de elleboog.
- Deze breuk herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Verwijderen na maximaal 1 week het drukverband en de sling.
- Begin met oefenen zodra uw het drukverband hebt verwijderd. Uw elleboog wordt dan niet stijf. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken radiuskop of radiushals'.
- Hebt u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur de Breuklijn.

De behandeling

Een gebroken radiuskop of radiushals komt vaak voor. U krijgt een drukverband of een compressiekous of een dubbele compressiekous. U krijgt ook een sling. Een sling is een soort mitella.

Week 1

- Verwijder de sling zodra uw elleboog niet veel pijn meer doet.
- Verwijder het drukverband of de compressiekous zodra uw elleboog niet veel pijn meer doet.

Tussen week 1 en 4

- Begin met oefenen: buig, strek en draai uw arm. Stop als het pijn doet.

Tussen week 4 en 6

- Beweeg uw elleboog normaal. Stop als het pijn doet.

Na 6 weken

- U mag weer sporten.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- De sling en het drukverband, de compressiekous of de dubbele compressiekous houden uw arm in een prettige positie.
- Verwijder de sling, het drukverband, de compressiekous of dubbele compressiekous zodra uw elleboog niet te veel pijn meer doet. Meestal is dit na 1 week. U mag het drukverband, de compressiekous of de dubbele compressiekous eventueel ook nog in week 2 gebruiken.
- U kunt het drukverband zelf vervangen. U kunt dit kopen bij de drogist. In de Virtual Fracture Care app staat een filmpje hoe u het drukverband kunt vervangen.
- Begin zo snel mogelijk uw elleboog te buigen en strekken. Uw elleboog wordt dan niet dik. Stop met oefenen als het dit te veel pijn doet.
- De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Gebroken 5e middenhandsbeentje'.
- Als u pijn hebt, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel pijn hebt en die pijn niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal kunt u uw elleboog na 4 tot 6 weken weer helemaal strekken. Als u dat nog niet kunt na 6 weken, herstelt uw elleboog binnen enkele maanden.
- In de Virtual Fracture Care app staan oefeningen onder de folder 'Gebroken 5^e middenhandsbeentje'. Dit helpt u beter te herstellen. Als u na 6 weken nog veel last hebt van de elleboog, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

Vervangen drukverband

In het filmpje ziet u hoe u een drukverband omdoet. In de Virtual Fracture Care app staat in de folder 'Gebroken 5e middenhandsbeentje' ook een filmpje hoe u een drukverband omdoet.

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

Oefeningen

Om te zorgen dat uw elleboog niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen. Bekijk de oefeningen in de Virtual Fracture Care app, onder folder: 'Gebroken 5e middenhandsbeentje'

Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.

- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Beweeg uw schouder niet mee tijdens de oefeningen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.
- Als het goed gaat, kunt u de oefeningen doen met een flesje water of een gewichtje 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 het niet te veel pijn doet.

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

Draaien van de elleboog

Bij deze oefening draait u de elleboog. U kunt met deze oefening na 4 weken beginnen, als het niet te veel pijn doet.

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

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Op werkdagen tussen 8:30 – 16:00 uur:

Breuklijn: T: 0515 - 48 85 86