

Gipskamer/Spoedeisende Hulp

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Brek in uw spaakbeen bij uw elleboog

Gebroken radiuskop of -hals

Inleiding

U heeft een kleine breuk van de radiuskop of -hals. Dit zit in uw spaakbeen bij uw elleboog. Zo'n gebroken kop of hals komt vaak voor.

De behandeling

U krijgt een drukverband en een sling (soort mitella).

Week	Actie
0-1	Verwijder als eerste de sling als de pijn dit toelaat.
	Verwijder het drukverband als de pijn dit toelaat.
1-4	Oefen met buigen, strekken en draaien van uw arm.
	Oefen als de pijn dit toelaat.
4-6	Beweeg de elleboog onbeperkt als de pijn dit toelaat.
6 en verder	U mag weer sporten.

Zo zorgt u voor goede genezing

- **Verwijder na 1 week de sling en het drukverband**
Meestal heeft u die dan niet meer nodig. Heeft u veel pijn? Houd het drukverband dan nog een weekje om.
- **Vervang het verband**
Dit kunt u bij de drogist kopen. In de app ziet u hoe u drukverband omdoet.
- **Buig en strek uw elleboog**
Doe dit als de pijn het toelaat. Zo voorkomt u dat uw elleboog stijf wordt. Oefeningen vindt u in de app.

- **Gebruik bij pijn paracetamol**

Wacht niet tot u teveel pijn heeft. Neem paracetamol altijd verspreid over de dag in. Op vaste tijden kunt u maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg innemen.

Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**
De breuk geneest meestal binnen een paar weken.
- **Uw elleboog kunt u na 4 tot 6 weken nog niet goed strekken**
Dit is normaal. Meestal herstelt dat in de maanden erna.
- **Fysiotherapie is meestal niet nodig**
Kunt u uw elleboog na 6 weken nog niet goed gebruiken? Dan kunt u naar de fysiotherapeut. Verwijzing via uw huisarts is niet nodig. In de app staan ook oefeningen om beter te herstellen.
- **Pijn blijft of wordt erger**
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

Uw drukverband vervangen

Doet u uw drukverband af? Dan ziet u in het filmpje hoe u het verband weer omdoet: www.ghz.nl/vervangendrukverbandelleboog. De materialen kunt u opnieuw gebruiken of kopen bij de drogist.

Oefeningen

Na een breuk van uw elleboog kan uw arm stijver en minder krachtig aanvoelen. Doe dan deze oefeningen:

- **Buig en strek uw elleboog**
Als de pijn dit toelaat, kunt u al na 1

week oefenen.

www.ghz.nl/buigenstrekkeneleboog

- **Draai uw elleboog**

Als de pijn dit toelaat, kunt u na 4 weken beginnen.

www.ghz.nl/draaieneleboog

Oefentips

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen eventueel in warm water.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk (zo oefent u de elleboog ook).
- Zorg dat de schouder niet meebeweegt als u de oefeningen doet.
- Houd een gewichtje of flesje water in uw hand als de oefeningen goed gaan.

Video's van alle oefeningen

In de app Virtual Fracture Care App vindt u video's van alle oefeningen.

Scan de QR-code, u kunt direct de app downloaden. Selecteer Groene Hart Ziekenhuis als uw ziekenhuis.



Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de Breuklijn: 0182-505038.

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:30-11:30 en 13:30-15:00 uur. Ook kunt u kijken op www.ghz.nl/traumachirurgie.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie : Marketing & Communicatie

juli 2023

08.02.043