

Gipskamer/Spoedeisende Hulp

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Klein knikje in de pols

Kleine breuk in de ellepijp of in het spaakbeen

Inleiding

Uw kind heeft een kleine breuk in de ellepijp. Of in het spaakbeen bij de pols. We noemen dit ook wel torus fractuur. Dit is een knikje in het bot.

De behandeling

Uw kind krijgt een afneembare brace en een sling (soort mitella). Deze houden de arm in een fijne positie.

Week	Actie
0-1	Verwijder de sling als de pijn het toelaat.
	Blijf de brace nog even dragen.
1-2	Verwijder de brace als de pijn het toelaat.
3-4	De pols mag uw kind weer vrij bewegen.
4 en verder	Uw kind mag weer sporten en gymmen.

Zo zorgt u voor goede genezing

- **Verwijder de sling als de pijn het toelaat**
- **Verwijder na 1 week de brace**
Heeft uw kind veel pijn? Bouw het dan in de 2e week rustig af. Daarna moet de brace afblijven.
- **Beweeg na 1 tot 2 weken**
Om te voorkomen dat de pols stijf wordt, is bewegen belangrijk. Ook voor genezing en herstel.
- **Doe voorzichtig weer activiteiten**
Dit mag na 3 weken, en alleen als uw kind de pijn kan verdragen. Lukt het niet? Wacht dan nog even.

- **Verwijder de brace tijdens het douchen**
Doet u de brace weer om? Zorg er dan voor dat de arm helemaal droog is. In de app ziet u hoe u de brace aanbrengt.
- **Gebruik bij pijn paracetamol**
Wacht niet tot uw kind teveel pijn heeft. Neem paracetamol altijd verspreid over de dag in.

Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**
De breuk geneest meestal binnen een paar weken.
- **Pijn blijft of wordt erger**
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

Brace opnieuw omdoen

Gaat uw kind douchen en doet u de brace af? Dan ziet u in het filmpje hoe u de brace weer omdoet: www.ghz.nl/braceomdoen

Oefeningen

Laat de pijn het toe? Dan is het belangrijk dat uw kind de pols beweegt. Speciale oefeningen zijn niet nodig. Bij normaal bewegen van de pols oefent uw kind ook.

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
08.02.040