

## Gebroken radiuskop of radiushals

U heeft een kleine breuk van de radiuskop of radiushals. Dit zit in uw spaakbeen ter hoogte van de elleboog. We behandelen deze breuk met een drukverband en een sling. Dit is een soort mitella.

### Samenvatting

Hieronder vindt u de belangrijkste informatie over de behandeling van een gebroken radiuskop of radiushalsbreuk op een rij.

- U heeft een kleine breuk in het spaakbeen ter hoogte van de elleboog.
- Deze breuk herstelt over het algemeen zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- Het is belangrijk na uiterlijk 1 week uw verband en sling te verwijderen en te starten met oefenen om stijfheid van de elleboog te voorkomen. Instructies hiervoor staan in onze Virtual Fracture Care app.
- Geschikte oefeningen vindt u in onze Virtual Fracture Care app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur contact opnemen met de Breuklijn via + 31 (0)88 320 14 23.

### Behandeling

Een gebroken radiuskop of radiushals komt vaak voor. We behandelen u met een drukverband en een sling. Dit is een soort mitella. In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

#### 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 en strekken en draaien van de arm.
- Oefen op geleide van uw pijnklachten.

#### 4-6 weken

- Elleboog onbeperkt bewegen op geleide van de pijn.

#### Na 6 weken

- U mag weer sporten en gymmen.

# Instructies

Volg de onderstaande 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. Wanneer na 1 week de pijn nog niet onder controle is, kunt u het drukverband nog 1 week om laten.
- U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. In onze Virtual Fracture Care app en/of [deze video \(http://www.youtube.com/watch?v=4ad1Aqmtpr0&t=6s\)](http://www.youtube.com/watch?v=4ad1Aqmtpr0&t=6s) op YouTube vindt u instructies voor het opnieuw aanleggen van het drukverband.
- 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 kunt u vinden in onze Virtual Fracture Care app en/of in deze informatie.
- 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 4x 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.
- Het is mogelijk dat de strekfunctie van de elleboog na 4 tot 6 weken nog niet volledig is. Meestal herstelt dat in de maanden erna.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw elleboog dan kunt u direct contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt, een verwijzing via de huisarts is niet nodig. In onze app en in deze informatie vindt u oefeningen om beter te herstellen.
- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn de aankomende weken niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn via +31 (0)88 320 14 23 [bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur]. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

## Vervangen drukverband

In [deze video \(http://www.youtube.com/watch?v=4ad1Aqmtpr0&t=6s\)](http://www.youtube.com/watch?v=4ad1Aqmtpr0&t=6s) op YouTube en in onze Virtual fracture Care app 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 krachtverlies van de arm optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

### Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 x per dag en doe de oefening minstens 10 x.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hier.mee oefent u de elleboog ook.

#### 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 2 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. Wederom 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.

## Virtual Fracture Care app

Bovenstaande informatie staat ook in onze Virtual Fracture Care app. Ook kunt u er de filmpjes en de oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook onderstaande QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



## Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via +31 (0)88 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde>)
- Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie>)

