

# Gebroken radiuskop of radiushals

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>De behandeling</b>	<b>4</b>
<b>Instructies</b>	<b>4</b>
<b>Herstel</b>	<b>5</b>
<b>Oefeningen</b>	<b>5</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>6</b>

**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 elastische kous (tubigrip) en/of drukverband en een sling. Dit is een soort mitella.**

### **Samenvatting**

- u heeft een kleine breuk in het spaakbeen ter hoogte van de elleboog
- deze breuk herstelt doorgaans 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
- geschikte oefeningen vindt u in de folder of in de Virtual Fracture Care app
- als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag van 8.30-10.00 uur en 13.30-15.00 uur contact opnemen via de 'breuklijn', 072 - 548 2465

## ■ De behandeling

Een gebroken radiuskop of radiushals komt vaak voor. We behandelen u met een elastische kous (tubigrip) en/of drukverband en een sling. Dit is een soort mitella.

<b>week 0 - 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sling als eerste verwijderen zodra de pijn dit toelaat</li><li>• drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat</li><li>• elastische kous verwijderen na 1-2 weken zodra de pijn dit toelaat</li></ul>
<b>week 1 - 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• oefenen met buigen en strekken en draaien van de arm</li><li>• oefen op geleide van uw pijnklachten</li></ul>
<b>week 4 - 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• elleboog onbeperkt bewegen op geleide van pijn</li></ul>
<b>na 6 weken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• u mag weer sporten en gymmen</li></ul>

## ■ Instructies

Volg de volgende 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 de elastische kous nog een week dragen
- 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 de app of in de folder
- 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 via de huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut vragen. Een verwijzing is niet verplicht. In de app staan 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 de Breuklijn, 072 - 548 2465. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak

## ■ Oefeningen

Na een breuk van de elleboog kan stijfheid en krachtsverlies van de arm optreden. Oefeningen helpen om dit tegen te gaan. Oefeningen kunt u vinden in de Virtual Fracture Care App en staan ook hieronder beschreven.

### Instructies

Volg onderstaande instructies:

- doe de oefeningen minstens 3x per dag
- voer elke oefening 10 tot 15x uit
- u kunt eventueel in warm water oefenen
- gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de elleboog ook
- zorg ervoor dat de schouder niet mee beweegt als u de oefeningen doet.
- als de actieve oefeningen goed gaan, kunt u ze zwaarder maken door een gewichtje of een klein flesje water in de hand te houden

### *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 twee 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.

## ■ Uw vragen

### **U kunt ons gewoon bellen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**Contact maandag t/m vrijdag tussen 8.30-10.00 uur en 13.30-15.00 uur**

- breuklijn: 072 - 548 2465

### De Virtual Fracture Care app

Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen.



### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie            chirurgie  
                          communicatie

Druk                Ricoh

Bestelnummer    313089

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*