

Prefab onderarmspalk

De prefab onderarmspalk is een kant en klare spalk en is door middel van klittenband afneembaar. De spalk wordt gebruikt om de onderarm en pols, zodat u deze niet kunt bewegen en de pols kan genezen. Deze afneembare onderarmspalk wordt door de gipsverbandmeester voor u op maat gemaakt.

Gebruik

De spalk wordt gebruikt als ondersteuning bij een behandeling van uw pols. De spalk mag comfortabel strak zitten, maar niet knellen, pas de omvang aan door middel van de klittenbanden. Als de zwelling toeneemt, leg uw hand dan hoger dan uw elleboog, zodat de zwelling vermindert. Draag de afneembare onderarm spalk zoals mondeling is afgesproken met uw behandelend arts en/of fysiotherapeut. Voor de hygiëne kunt u een dunne kous onder de spalk dragen. U kunt de spalk opfrissen door deze te wassen in een beschermend wasnetje op een kort (wol)wasprogramma op lage temperatuur (maximaal 30 graden). Pas de spalk nooit zelf aan door erin te knippen.

Oefeningen

Het doen van oefeningen is goed voor uw herstel, om de zwelling te verminderen, om stijfheid in de gewrichten te voorkomen en/of spierverlies te beperken. Doe oefeningen zoals afgesproken met uw behandelend arts en/of fysiotherapeut.

Hulpmiddelen

Als u uw geblesseerde arm extra rust wilt geven kunt u een mitella of sling gebruiken. Let er wel op dat uw elleboog en/of schoudergewricht niet stijf wordt.

Pijnstilling

U mag paracetamol nemen tegen de pijn. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts voor volwassenen drie keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Volg altijd de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. Heeft u meer pijnstilling nodig? Neem dan contact op met uw behandelend arts (via het telefoonnummer van de desbetreffende poli) of uw huisarts.

Deelnemen aan het verkeer

Over deelname in het verkeer met uw spalk per fiets/scooter/auto doen wij geen uitspraak. Neem hierover contact op met uw verzekeraar.

Vliegen

De spalk geeft geen problemen bij de douane, omdat deze afgedaan kan worden voor eventuele screening. Indien de spalk problemen geeft in de cabine, doordat de luchtdruk toeneemt in de cabine waardoor uw vingers gaan zwellen, kunt u de klittenbanden verstellen of de spalk afdoen.

Zwemmen/douchen

Een prefab onderarmspalk mag nat worden. Let er wel op dat door het dragen van een natte spalk uw huid kan gaan verweken. Dit kan vervelend aanvoelen. De spalk kunt u drogen op de verwarming of in de zon. Indien u de spalk wilt of moet dragen tijdens het

douchen of zwemmen, dan zijn daar specifieke douche- en zwemhoezen voor verkrijgbaar bij apotheek, drogist en/of via internet.



Bron: Reinier de Graaf

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Gipskamer, route 45

058 – 286 69 04

©MCL november 2024

Docnr. 36249 (2)