

# Gebroken radiuskop of radiushals

Informatie uit de Virtual Fracture Care-app

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.

## 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 één 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 deze app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u 24 uur per dag contact met ons opnemen via de Breuklijn: 058 – 286 84 40.

## De behandeling

Een gebroken radiuskop of radiushals komt vaak voor. We behandelen u met een drukverband en een sling.

### 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 pijn.

### Na 6 weken

- U mag weer sporten en gymmen.

## 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 één 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 één week de pijn nog niet onder controle is, kunt u het drukverband nog een week om laten.
- U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. Een link naar een instructievideo over het opnieuw aanbrengen van het verband kunt u vinden in deze folder.
- 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 deze folder staan links naar video's met 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. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

## Vervangen drukverband

In onderstaand filmpje 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.

Video vervangen drukverband: <https://youtu.be/bxdmWUHLsHw>

## Oefeningen

Na een breuk van de elleboog kan stijfheid en krachtsverlies van de arm optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

## 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 meebeweegt 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, overstrekt niet als dit nog pijn doet.

Video oefening: <https://youtu.be/40egUh8taCw>

## 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.

Video oefening: <https://youtu.be/-5lfM8Uj4VM>

### Vragen?

*U kunt ons gewoon bellen*

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

### Contact

Breuklijn: 058 – 286 84 40

Bereikbaar 24 uur per dag.