

Stabiele wervelfractuur

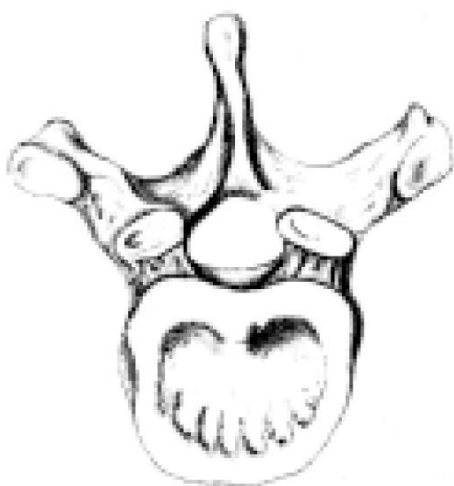
Deze folder geeft algemene informatie over de behandeling bij een stabiele wervelfractuur (= breuk van een wervel). U kunt lezen hoe de meeste patiënten kunnen worden behandeld. In sommige gevallen is het nodig om hiervan af te wijken. Heeft u na het lezen nog vragen? Dan kunt u deze altijd stellen aan uw arts of de verpleegkundigen.

De stabiele fractuur van de rugwervel

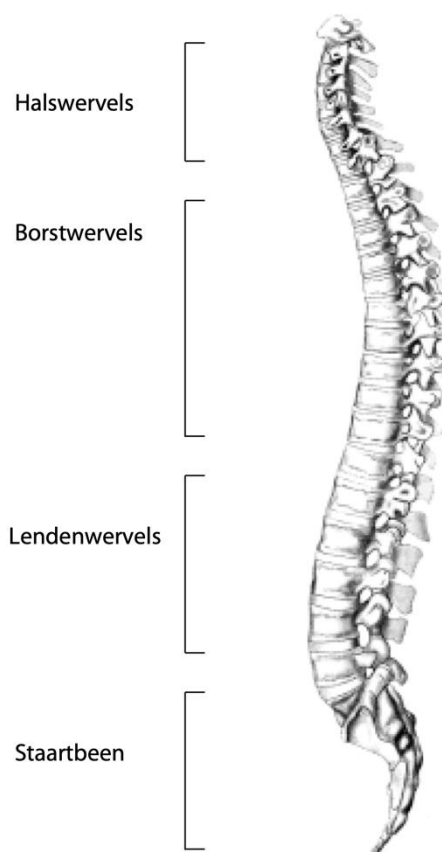
De wervelkolom bestaat uit zeven halswervels, twaalf borstwervels en vijf lendenwervels. De belangrijkste functie van de wervels is:

- het ondersteunen van het gewicht van het lichaam
- het mogelijk maken van bewegingen
- het aannemen van houdingen

Ook lopen er zenuwbanen door de wervelkolom: het ruggenmerg.



Figuur 1. bovenaanzicht wervel



Figuur 2. afbeelding wervelkolom

Door een val van grote hoogte, een verkeersongeval of andere oorzaken kan een breuk ontstaan in een of meer wervels. Afhankelijk van de soort breuk is de wervelkolom stabiel of instabiel. Om dit te kunnen bepalen, zijn er bij u röntgenfoto's en een CT-scan gemaakt en wordt er een neurologisch onderzoek uitgevoerd. Bij u is er sprake van een stabiele wervelfractuur. Dit betekent dat alleen het wervellichaam is gebroken. Uw ruggenmerg is niet beschadigd.

De behandeling

Deze breuk wordt meestal in eerste instantie behandeld met een aantal dagen strikte platte bedrust. Hoeveel dagen dit zijn, hangt af van het advies van de arts en de ernst van de pijnklachten. Deze bedrust is nodig om de bloedingstorting bij de gebroken wervel te laten afnemen. Hierna gaat u weer oefenen met bewegen en lopen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U krijgt een korset aangemeten door de gipsverbandmeester. Er zijn verschillende korsetten die gekozen kunnen worden. Dit hangt af van het niveau van de breuk, de vorm van de wervelkolom en de leeftijd van de patiënt. U draagt dit korset tussen de zes en twaalf weken. Hieronder staat uitgebreide informatie over de behandeling:

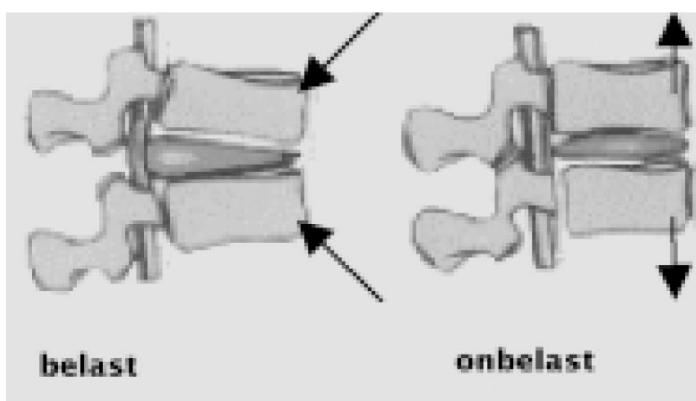
Bedrust

U heeft voor een aantal dagen strikt platte bedrust. U mag een klein kussen onder het hoofd hebben. U mag op uw rug en op uw zij liggen. Als u wilt draaien, dan moet u draaien "als een boomstam". Dus uw schouders en heupen draaien tegelijk op de zij, zodat uw rug recht blijft. De verpleegkundige helpt u hierbij. In de meeste gevallen mag u een zittende houding van 30 graden aannemen. De arts geeft aan wanneer dit mogelijk is. Het is van belang uw rug zo min mogelijk te belasten. De verpleegkundigen helpen u zoveel mogelijk bij uw dagelijkse bezigheden, zoals wassen, eten, lezen etc. Vraag dus gerust om hulp!

Misschien kunt u niet plassen als u plat ligt. Dan krijgt u een urinekatheter. Dit is een dun slangetje in de urinebuis waardoor de plas vanzelf in een opvangzak stroomt. De katheter kan er weer uit als u weer mag bewegen. U krijgt regelmatig tabletten tegen de pijn. Het is belangrijk dat u die dan ook meteen inneemt. Als de tabletten onvoldoende helpen, bespreek dit dan met de arts of verpleegkundige. U krijgt dan een andere dosering of een ander soort pijnstiller.

Het korset

Het korset stimuleert het lichaam om tijdens het zitten, staan en lopen een gestrekte of rechtopstaande positie te houden. Het korset is flexibel en helpt u eraan herinneren niet te buigen. Op deze manier traint u uw rugspieren die op hun beurt ervoor zorgen dat u een gestrekte wervelkolom houdt. Bij een gestrekte wervelkolom is er geen druk of belasting op de voorzijde van de wervels. Dit is van belang om de breuk te laten genezen. Deze houding noemen we "onbelast". Als u gaat buigen, wordt de breuk belast. Dit vergroot de kans dat de breuk gaat inzakken. Het korset helpt dit te voorkomen.



Revalidatie

U begint al in het ziekenhuis met de revalidatie. Het is van belang dat de gebroken wervel de gelegenheid krijgt te herstellen. Dit duurt zes tot twaalf weken. Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u op de hoogte bent van een aantal herstelprincipes:

- Aangetoond is dat roken een slechte invloed heeft op de botgenezing. Het is daarom belangrijk dat u stopt met roken.
- Het is belangrijk dat u uw rug- en buikspieren traint onder begeleiding van een fysiotherapeut. De fysiotherapeut komt in het ziekenhuis al bij u langs om met u te oefenen en uitleg te geven hoe om te gaan met de beperkingen.

Richtlijnen

Zolang u het korset draagt, dient u de volgende richtlijnen te volgen:

- U draagt het korset bij het zitten, staan en lopen. U hoeft het korset niet om als u ligt. Met liggen belast u namelijk uw wervelkolom niet.
- U wisselt het zitten, staan, lopen en liggen af.
- Als u wilt zitten, doet u liggend het korset om. U gaat vanuit zijligging zitten. Dit geeft de minste druk aan de voorkant van de wervel.
- Zitten geeft altijd een hogere belasting op de wervelkolom dan staan of liggen. U heeft al snel de neiging om 'onderuit te zakken in de stoel'. Let erop dat u goed met uw billen achter in de stoel gaat zitten. Zodra u merkt dat u onderuit begint te zakken, gaat u weer staan of liggen.
- Douchen mag zonder korset, als u maar goed rechtop blijft staan.
- U mag uw rug niet buigen. Aantrekken van sokken en schoenen kunt u het beste doen terwijl u ligt.
- Draag geen zware tassen of voorwerpen.

Weer naar huis

Het is verstandig om het douchen zonder korset te oefenen tijdens de opname. Oefenen is nodig om u zeker te voelen zonder korset. De fysiotherapeut van het MCL draagt u over aan een fysiotherapeut bij u in de buurt. U traint met de fysiotherapeut de rompspieren zodat ze na zes tot twaalf weken weer stevig zijn. U kunt dan beginnen met langzaam afbouwen van het korset. Dit bepaalt de arts aan de hand van röntgenfoto's. U mag naar huis als het lopen goed gaat. Dit betekent dat u zelfstandig kunt lopen, eventueel met een hulpmiddel. U komt daarna regelmatig terug naar het ziekenhuis voor controle.

Tot slot

De opname of het ongeval kunnen een extra belasting voor u betekenen. U heeft misschien problemen met het verwerken van het ongeluk. Of u loopt tegen praktische problemen aan, bijvoorbeeld thuis of in uw werk. Als u hiermee te maken heeft en u wilt informatie, advies of begeleiding dan kunt u hiervoor terecht bij de verpleging of uw arts.

Afbeeldingen: met toestemming VUmc

www.mcl.nl