

Wat is een botbreuk?

Wat is een botbreuk?

Video voice-over

Ieder mens heeft meer dan tweehonderd botten. In al deze botten kan een breuk voorkomen. Dit noemen we een fractuur. De meeste botbreuken ontstaan bij ongelukken of sporten.

Een botbreuk ontstaat wanneer er veel kracht op een bot komt te staan. Het bot kan dan breken. Dit kunt u vaak horen en voelen, want een botbreuk is pijnlijk. Zodra het bot gebroken is, start het lichaam direct met het genezingsproces. Het gebied rond de breuk zwelt op. Inwendig ontstaat er een bloeding. Het bloed wordt hard en vormt zo een stolsel tussen de gebroken botstukken. Vanuit het stolsel en de bloedvaten ontstaat er botweefsel. Dit botweefsel groeit aan tot bot. De botbreuk is dan genezen. Het genezen van een botbreuk duurt een aantal weken tot maanden.

De meeste botten genezen vanzelf. Maar om ervoor te zorgen dat het de botten goed recht aan elkaar groeien, kan de arts uw botbreuk behandelen. Soms zijn de botten verschoven en moet het bot gezet worden. Dat betekent dat een zorgverlener aan het bot gaat trekken om de botstukken weer op elkaar te krijgen. Omdat dit vaak pijnlijk is, kunt u tijdens het zetten pijnstilling krijgen. Met gips worden de gebroken botstukken op hun plaats gehouden zodat ze weer aan elkaar kunnen groeien. Gips helpt ook om de pijn te verminderen. In sommige gevallen is er een operatie nodig om de botstukken met schroeven of pennen weer aan elkaar te zetten. Sommige botten kunnen niet gegipt worden. Bij bijvoorbeeld uw tenen, sleutelbeen of ribben geneest de breuk door het lichaamsdeel rust te geven en niet te belasten. Ook het ontlasten van de breuk met bijvoorbeeld een mitella of sling kan belangrijk zijn voor het herstel. Welke behandeling u krijgt, hangt af van welk bot u gebroken heeft en wat voor soort breuk het is. Een zorgverlener geeft uitleg over uw behandeling.

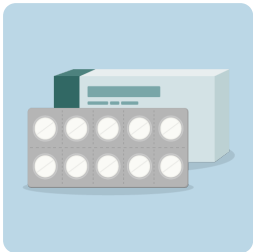
Goed herstellen van een botbreuk

Stop met roken



Roken heeft effect op de genezing van het bot. Bij mensen die roken geneest de botbreuk vaak minder snel. Daarnaast hebben zij meer kans op complicaties. Roken draagt ook bij aan het ontstaan van botontkalking. Het advies is dus om te stoppen.

Pijnstilling



Na een behandeling van een botbreuk (o.a. gips, mitella etc) wordt de pijn meestal minder. Mocht u toch nog veel pijn hebben na de behandeling van de botbreuk, dan kunt u pijnstillers innemen.

U kunt bijvoorbeeld paracetamol en/of ibuprofen volgens de bijsluiter innemen. Als u ondanks de pijnstillers nog steeds veel pijn heeft, is het verstandig om contact op te nemen met een arts.

Herstel bij kinderen



De botten van kinderen genezen sneller dan bij volwassenen. Daarom duurt de behandeling van de botbreuk bij kinderen vaak minder lang.

Leefregels bij gips

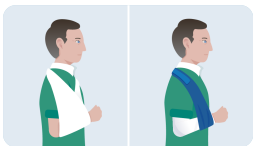
Gips om uw been



Bij een botbreuk ontstaat er een inwendige bloeding waardoor er uitwendig een zwelling kan ontstaan. U kunt een zwelling voorkomen of verminderen door uw been zoveel mogelijk omhoog te houden.

- Leg uw been op een of meerdere kussens als u zit. Zorg ervoor dat uw voet hoger ligt dan uw knie. De knie moet weer hoger liggen dan uw heup.
- 's Nachts kunt u een kussen leggen onder uw matras, zodat het voeteneind omhoog komt.
- Probeer uw hak altijd vrij te leggen als u zit of ligt, dit ter voorkoming van drukplekken op de hak door de druk van het gips.

Gips om uw arm



Bij een botbreuk ontstaat er een inwendige bloeding waardoor er uitwendig een zwelling kan ontstaan. U kunt een zwelling voorkomen of verminderen door uw arm zoveel mogelijk omhoog te houden.

- Draag uw arm overdag in een mitella of sling of leg deze op een kussen. Het is belangrijk uw arm hoog te houden. Oefen regelmatig de gewrichten die niet in het gips zitten, bijvoorbeeld de elleboog of schouder. Dit voorkomt verstijving van de gewrichten.
- Zorg ervoor dat uw hand/pols altijd hoger ligt dan uw elleboog.
- 's Nachts kunt u uw arm op een kussen leggen.

Droog houden van het gips



Het is erg belangrijk dat uw gipsverband droog blijft. Als uw gipsverband namelijk nat wordt, dan drogen de kous en wattenlaag om uw been heel langzaam. Uw huid blijft dan erg lang vochtig. Dit kan irritatie en complicaties van

de huid geven.

Bescherm uw gipsverband tijdens het douchen met een speciale douchehoes. Dek het gipsverband niet langdurig af met plastic, omdat transpiratievocht

(zweet) dan niet weg kan.

Heeft u zwemgips? Dan gelden deze regels niet voor u.

Hard worden van het gips



Mineraalgips is pas na 48 uur helemaal uitgehard. Ga de eerste 48 uur voorzichtig om met het gips. Laat het gips daarom nooit op een harde ondergrond rusten.

Kunststofgips en softgips is al na 30 minuten helemaal uitgehard. Softgips wordt niet zo hard als ander gips, maar blijft wat flexibel en soepel.

Sieraden



Bij een gipsverband om uw arm mag u geen ringen dragen. Uw vingers kunnen namelijk opzwellen, waardoor uw ringen te strak gaan zitten.

Jeuk en huidbeschadiging



Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband (door zweten of nat worden van het verband). Heeft u last van jeuk, probeer dan te föhnen tussen huid en verband. Zet de föhn niet te heet,

zodat u zich niet verbrandt. Gebruik geen scherpe voorwerpen, zoals een breinaald, tegen de jeuk. Dit kan namelijk ernstige huidbeschadigingen geven.

Anti-jeuk spray

Eventueel kunt u gebruik maken van een anti-jeuk spray. Deze spray bevat talkpoeder die de huid kalmeert en verzacht. Daarnaast zorgt de speciale droogmiddel ervoor dat het vocht wordt opgenomen. De spray mag direct op de huid worden aangebracht onder het gipsverband. De spray verkoelt de huid waardoor de jeuk minder wordt.

Besturen van een motorvoertuig

U mag met een gipsverband om een lichaamsdeel geen motorvoertuig (auto, motor, brommer) besturen. Voor meer informatie hierover kunt u contact



opnemen met uw autoverzekering.

Gun uzelf, nadat het gips is verwijderd, de tijd om eerst de gewrichten en spieren weer sterk en soepel te oefenen, voordat u weer een motorvoertuig gaat besturen.

Vliegen



Gaat u binnenkort met het vliegtuig? Dan is het verstandig om zo snel mogelijk contact op te nemen met de vliegtuigmaatschappij. Iedere maatschappij heeft namelijk andere regels en eisen voor het reizen met gipsverband. Het is dus goed om te informeren wat in uw geval wel of niet mag.

Wat te doen bij problemen?

U kunt problemen krijgen met het gips. Het is daarom belangrijk dat u weet waarop u moet letten, wat de oorzaak kan zijn en wat u in het geval van problemen moet doen.

U heeft koude vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang. Check de doorbloeding door in een van de nagels te knijpen. De huid onder de nagel wordt wit en bij loslaten weer roze.

Om te beoordelen of de doorbloeding vertraagd is, vergelijkt u het met een nagel aan uw andere hand/voet.

U heeft blauwe vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang. De verkleuring kan dan vanzelf wegtrekken. De blauwe verkleuring kan ook een bloeditstorting zijn en zal dan langer blijven.

U heeft witte vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been goed te bewegen en wat lager te houden. Doe dit 30 minuten lang. Zo kan het bloed naar de vingers/tenen.

U heeft een tintelend, doof of geen gevoel in uw vingers of tenen



Probeer bij een tintelend of doof gevoel eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang.

Neem contact op met de gipskamer of Spoedeisende hulp wanneer u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.

Uw gips is nat geworden



Probeer het gips eerst zo goed mogelijk te drogen met een föhn of ventilator. Is het gips zo nat dat dit niet helpt? Neem dan contact op met de gipskamer of Spoedeisende hulp.

Uw gips is gebroken



Als u gips gebroken is moet u contact opnemen met de gipskamer of de spoedeisende hulp.

Uw gips knelt



Dit kan komen door een zwelling. Probeer eerst 30 minuten lang uw been of arm hoog te houden en de vingers/tenen te oefenen.

Meer informatie



Wilt u meer weten? Bekijk dan de website van de [gipskamer \(https://www.mcl.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.mcl.nl/afdelingen/gipskamer).