

Breuk in de elleboog

U heeft een breuk opgelopen in uw elleboog. Deze folder geeft u informatie over de breuk, de behandeling en de oefeningen. Wij vragen u deze informatie goed door te lezen. Als u nog vragen heeft, kunt u deze altijd stellen aan de gipsverbandmeester of uw behandelend arts.

Wat is het?

U heeft een breuk in het kopje van het spaakbeen in het ellebooggewricht. Dit kopje heet de radiuskop. De radiuskop is een onderdeel van het ellebooggewricht. De breuk ontstaat meestal door een val op een uitgestrekte arm.

Behandeling zonder operatie

Als u geen operatie nodig heeft, krijgt u een drukverband of bovenarmgips. U krijgt ook een sling om uw arm in te laten hangen. Het is belangrijk dat u uw vingers en schouder blijft bewegen. Dit zorgt ervoor dat de zwelling die is ontstaan door de breuk minder wordt. Na 7 tot 10 dagen komt u terug naar de gipskamer. De gipsverbandmeester verwijdert het verband of gips en controleert de functie van de elleboog en test de pijnklachten bij het bewegen. Als de pijn het toelaat, mag u voorzichtig oefeningen doen (zie hoofdstuk Oefeningen).

Soms doet de elleboog nog te veel pijn. In overleg met uw behandelend arts kan worden besloten het gips wat langer te laten zitten. Te beginnen met één week. U komt na die week weer terug naar de gipskamer om opnieuw te bekijken of het gips er af kan. Omdat uw elleboog door de breuk en het gips snel stijf wordt, wordt geprobeerd de periode in het gips zo kort mogelijk te houden. Het gips mag niet langer dan drie weken blijven zitten.

Houd er rekening mee dat uw elleboog na het verwijderen van de spalk stijf en pijnlijk aanvoelt. U moet opnieuw leren hoe u uw elleboog weer volledig kunt bewegen. Als reactie op het bewegen kan uw elleboog opnieuw gaan zwellen. Dit kan een aantal weken duren.

Oefeningen na de periode in het gips of drukverband

Doe de oefeningen met uw arm waar de breuk zit. Om het ellebooggewricht weer soepel te krijgen, is het belangrijk dat u goed oefent. U mag alle bewegingen maken, het mag best wat pijnklachten geven. Stop als de pijn te erg wordt.

Oefening 1: Buigen – strekken

Laat uw arm rustig langs uw lichaam zakken, totdat het zover mogelijk gestrekt is. Houd deze positie 3 seconden vast en buig nu de elleboog maximaal. Houd deze positie ook 3 seconden vast en strek de elleboog vervolgens weer. Herhaal dit 5 keer.

Foto 1 en 2: Buig- en strekcoefeningen elleboog.



Oefening 2: Draaien

Zet de elleboog in de zij en zet deze in een haakse hoek. Draai vervolgens de hand, zodat u afwisselend uw handpalm en de rug van uw hand ziet. Zie foto 3 en 4. Herhaal deze oefening 5 keer. Het mag best wat pijnklachten geven. Stop als de pijn te erg wordt.



Foto 3 en 4: Handomdraai

Oefening 3: Papier verkreukelen

Neem een A4-tje of een bladzijde van de krant in uw hand en probeer dit met uw hand te verkreukelen. Herhaal dit 3 keer.

Aandachtspunten en tips

Ons advies is om de oefeningen minimaal 3 keer per dag te doen en als het lukt ieder uur. Ga steeds een stapje verder, het mag best wat pijnklachten geven. Stop als de pijn te erg wordt. Tussen de oefeningen door kunt u uw dagelijkse handelingen voorzichtig weer oppakken.

Extra aandacht

Soms is een aanvullende behandeling nodig, zodat uw elleboog en armspieren weer soepel en krachtig worden. Bijvoorbeeld als u intensief sport of als u nog steeds moeite heeft om goed te bewegen en daardoor wordt beperkt bij uw dagelijkse handelingen. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen. U bent vrij om hiervoor te kiezen. Ook kan uw arts of gipsverbandmeester u hierop wijzen.

Heeft u nog vragen?

Mocht u nog vragen hebben bel dan gerust de gipskamer van het Medisch Centrum Leeuwarden.

Bron: folder 'radiuskopfractuur' WZA jan. 2014

Bron: elleboogoefeningen www.rambotrial.com AMC febr. 2014

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Gipskamer
(maandag t/m vrijdag, 8.30 – 16.30 uur)

058 – 286 69 04

Fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL november 2024

Docnr. 31454 (8)