

## Gebroken radiuskop of radiushals

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. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

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

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.

De behandeling verloopt volgens onderstaand schema:

#### 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

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- 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 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. In de Virtual Fracture Care app vindt u instructies voor het opnieuw aanleggen van het verband.
- De breuk zit dicht bij het gewricht. Begin daarom met buigen en strekken van de elleboog zodra de pijn dit toelaat. 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 4 keer 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 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

#### Almelo

Zilvermew 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

niet verplicht. In de app staan 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

### Oefeningen

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

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Voer elke oefening 10 tot 15 keer 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.

### 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. 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.

### Virtual Fracture Care App

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft. Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



### Vragen

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur contact opnemen met ZGT via de Breuklijn: 088 708 52 33.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).