

# Wervelfractuur - gebroken ruggenwervel

Inleiding	2
De (in)stabele wervelfractuur	2
Ondersteunende behandeling	3
Draaien in bed en opstaan uit bed	4
Oefeningen in bed	5
Revalidatie	6
Preventie	6

## Inleiding

Deze folder geeft algemene informatie over de behandeling bij een (in)stabele wervelfractuur (gebroken ruggenwervel). Niet alle informatie in deze folder is noodzakelijk op u van toepassing. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan uw behandelend arts.

## De (in)stabele wervelfractuur

De wervelkolom bestaat uit zeven halswervels, twaalf borstwervels en vijf lendenwervels (zie figuur 1). De belangrijkste functie van de wervels is het ondersteunen van het gewicht van het lichaam, het mogelijk maken van bewegingen en het aannemen van houdingen. Tevens lopen er zenuwbanden door de wervelkolom, deze zenuwbanden worden samen het ruggenmerg genoemd.

2

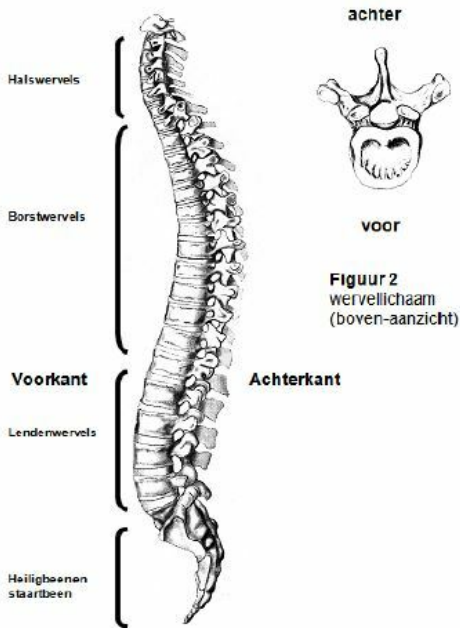
Door een val van grote hoogte, een verkeersongeval of botontkalking kan een fractuur (breuk) ontstaan in één of meerdere wervels. Afhankelijk van de soort fractuur is de wervelkolom stabiel of instabiel. Om dit te kunnen bepalen, is nader onderzoek met behulp van röntgenfoto's noodzakelijk. Soms is het noodzakelijk de functie van het ruggenmerg te onderzoeken met een neurologisch onderzoek.

Bij een ongeval kunnen uw nieren, die vlak tegen de wervels aanliggen, beschadigd raken. Als hier een risico voor bestaat kan er urineonderzoek worden verricht en volgt er eventueel een echo of CT scan.

Bij een stabiele wervelfractuur is er geen kans op beschadiging van het ruggenmerg. Deze breuk wordt meestal behandeld met een aantal dagen rust. Afwisselende houdingen zijn belangrijk, lang zitten

wordt afgeraden. Hoeveel dagen rust wordt aangeraden, hangt af van de ernst van de pijnklachten. Adequate pijnstilling, meestal verschillende soorten, wordt voorgeschreven gedurende de eerste weken. Verder wordt er aangeraden laxantia te gebruiken om de stoelgang te bevorderen.

Het is van belang uw rug zo min mogelijk te belasten. Dit betekent niet tillen, niet te lang zitten en houdingen af te wisselen. Indien de pijn verminderd, kunt u langzaam uw activiteiten uitbreiden.



**Figuur 1** de wervelkolom (zij aanzicht)

**Figuur 2**  
wervellichaam  
(boven-aanzicht)

## Ondersteunende behandeling

In het begin is het mogelijk dat u in een platliggende houding niet kunt plassen. In dat geval wordt er een urinekatheter ingebracht. Deze wordt verwijderd als u weer in beweging mag komen.

Het is mogelijk dat door rust de darmen wat minder goed gaan functioneren. Vezelrijke voeding, voldoende drinken (twee liter) en een laxeermiddel kunnen de stoelgang ondersteunen.

Als pijnstilling krijgt u regelmatig tabletten voorgeschreven. Het is belangrijk dat u die inneemt op vaste regelmatige tijden. Als dit onvoldoende helpt, bespreek dit met uw behandelend arts.

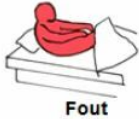
Na één á twee weken is er een controle afspraak, waarbij een nieuwe foto wordt gemaakt. Indien de pijnklachten onhoudbaar zijn of als er uitvalsverschijnselen komen, neemt u eerder contact op.

## Draaien in bed en opstaan uit bed

Als u op uw rechterzijde wilt gaan liggen, trekt u uw linkerbeen op. Uw linkerarm en het opgetrokken linkerbeen worden als hefboomen gebruikt. Beweeg beiden tegelijk naar rechts, waarbij uw rug zo recht als een boomstam wordt gehouden.

Om op de linkerzijde te komen, gebruikt u uw rechterarm en het opgetrokken rechterbeen als hefboom.

Vanuit zijligging kunt u vervolgens overeind komen om op te staan



## Oefeningen in bed

- Leg uw handen op uw buik en wordt hiervan bewust. Adem rustig in en uit. Kijk of u de adem ook bij uw handen kunt ervaren.
- Tenen naar u toetrekken en van u afduwen.
- Trek de tenen naar u toe en duw de knieën dieper het matras in. U voelt de bovenbeenspieren goed aanspannen.
- De benen om beurten buigen.
- De billen samenknijpen.
- Met opgetrokken benen liggen en een klein beetje heen en weer wiebelen.
- Met opgetrokken benen een klein beetje op de voeten afzetten. De rug wordt zo wat bollor en de buikspieren spannen aan. Als uw stop wordt de rug wordt wat holler. Herhaal dit vijf keer.
- Schouders wat meer in het matras duwen. Hoofd wat meer in het matras duwen.
- Beweeg regelmatig bewust met uw armen.
- Draai uw hoofd een aantal keer naar links en naar rechts. Laat vervolgens uw hoofd in het midden rusten. Kijk met uw ogen een aantal keer naar links en naar rechts, draai met de ogen.
- Strek uit. Maak u lang door de hielen en de kruin van elkaar af te bewegen.
- Span uw hele lichaam, hou de adem even vast en laat de spierspanning/adem weer los.

## Revalidatie

Het is van belang dat de gebroken wervel de gelegenheid krijgt te herstellen. Dit duurt gemiddeld 3 maanden. Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u op de hoogte bent van een aantal herstelprincipes.

- Het is belangrijk uw rug- en buikspieren te trainen, eventueel onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- Ademhalingsoefeningen en ontspanning helpen u in uw herstel.
- Een liggende positie op de rug is altijd een onbelaste positie. U hoeft dan het korset niet om.
- 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.
- De verandering van de situatie of het ongeval kunnen een extra belasting voor u betekenen. Er kunnen bijvoorbeeld problemen ontstaan die te maken hebben met de verwerking van het ongeluk. Het kan ook om praktische problemen gaan. Vraag uw behandelend arts of de verpleging naar advies of begeleiding.

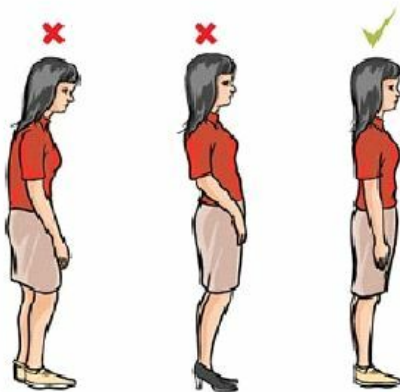
## Preventie

Bij een ingezakte wervel of een breuk in de wervel bestaat er een grote kans dat u te maken heeft met osteoporose, oftewel botontkalking. Om uw botontkalking tegen te gaan adviseren we u om:

- Te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging.
- 1000 tot 1200 mg calcium/dg (circa vier glazen melk(producten) of vier plakken kaas van 20 g) te eten of te drinken.

- Regelmatig naar buiten te gaan en de huid bloot te stellen aan zonlicht of vitamine D-suppletie te starten in overleg met uw behandelend arts.
- Geen vrij verkrijgbaar calcium zonder vitamine D te gebruiken.
- Minder maagbeschermers, zoals omeprazol en pantoprazol, te gebruiken in overleg met uw behandelend arts.
- Te stoppen met roken en geen overmatig alcohol te gebruiken.
- Met uw huisarts het eventueel starten van bisfosfonaat, een medicijn tegen botontkalking, te bespreken.

Om wervelfracturen door vallen te voorkomen kunt u de volgende oefeningen doen, zoals regelmatig bewegen, dansen en oefeningen voor de rug doen (bijv. yoga). Dit draagt bij aan de flexibiliteit en het versterken van het spierkorset.



Heeft u vragen na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp?  
Bekijk de informatie op [seh.zorg.nl](http://seh.zorg.nl) of download de SEH Zorg app!