

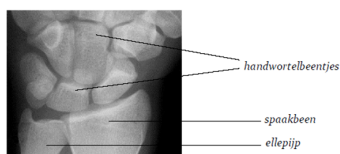
Behandeling met gips na een gebroken pols

De pols	2
Polsbreuk	2
Behandeling	2
Na de behandeling	3
Controle	4
Contact	5
Oefeningen na een polsfractuur	5

Op de Spoedeisende Hulp is vastgesteld dat u een gebroken pols heeft. Deze brochure geeft u informatie over het verloop van de behandeling.

De pols

De pols is een gewricht dat wordt gevormd door de handwortelbeentjes en de twee botten van de onderarm: het spaakbeen en de ellepijp.



Polsbreuk

Bij een polsbreuk is er sprake van een breuk in het spaakbeen, de ellepijp of beide botten. Vaak gaat het om een scheur in het bot, maar soms zijn de botstukken ook van hun plaats verschoven en moet de pols worden gezet. Behalve letsel van het bot is er ook altijd letsel van de zogenaamde weke delen, zoals spieren, banden en het gewrichtskapsel.

Behandeling

Gipsspalk

Als de breuk nog acceptabel staat, dan is een gipsspalk voldoende. Deze wordt aangelegd door een verpleegkundige van de Spoedeisende Hulp (SEH).

Bot terugplaatsen

Is het bot te veel verschoven, dan moet het worden ‘gezet’ (teruggeplaatst). Dit gebeurt door middel van een verdovende injectie en tractie aan de vingers. Na het zetten van de breuk wordt er een gipsspalk aangelegd. Om te controleren of de botstukken in de juiste stand zijn gezet, wordt er een röntgenfoto gemaakt.

Het kan ook zijn dat er een operatie nodig is om de polsbreuk te laten genezen. Dit kan door middel van pinnetjes of een plaatje en/of schroefjes. Na deze ingreep krijgt u in de meeste gevallen een gipsspalk.

Na de behandeling

Draagdoek of sling

Na het behandelen van de polsbreuk gaat u naar huis met een spalk en een draagdoek of sling, zodat uw pols rust krijgt en om te voorkomen dat de hand te dik wordt. U kunt na een polsbreuk zwelling verwachten. Het is dus belangrijk om de sling te dragen zolang u nog pijn heeft en de vingers en pols nog erg dik zijn. Dit kan langere tijd duren.

Als de pijn en de zwelling afnemen, dan mag u de sling steeds meer weglaten. Het is goed om vanaf het begin, in de gipsspalk, meteen met de vingers te oefenen om de zwelling weg te pompen (zie oefeningen 1, 2 en 3 achterin deze folder). Dit kan pijnlijk zijn, maar het kan geen kwaad. Strek regelmatig de elleboog en beweeg de schouder, dit voorkomt stijfheid door het dragen van de sling. Herhaal deze oefeningen meerdere keren op een dag.

Pijnstillers

U krijgt een recept mee voor pijnstillers. Als u bloedverduunners gebruikt, is het belangrijk om dit te melden bij uw arts, zodat hij daar rekening mee kan houden bij het voorschrijven van de pijnstillers. Als de pijn afneemt kunt u de pijnstilling afbouwen.

Controle

Gipsspalk

Na ongeveer een week komt u weer terug op de gipskamer. Hier wordt in de meeste gevallen de gipsspalk verwijderd en krijgt u een circulair (rondom) gips van kunststof. In sommige gevallen wordt de huidige spalk circulair gemaakt.

Foto

Als uw pols op de Spoedeisende Hulp is gezet, dan wordt er na het aanleggen van het nieuwe gips ook weer een foto gemaakt. In andere gevallen is dit niet altijd nodig.

Vervolg

Afhankelijk van de breuk blijft u drie tot vijf weken in het gips. U krijgt op de gipskamer verdere instructies over het gebruik van de sling en wat u mag doen met uw gipsarm.

Herstel

Als het gips verwijderd is, is het vaak zo dat u een pijnlijke en stijve pols heeft. De eerste tijd mag u de pols nog niet belasten maar alleen oefenen en bewegen om het gewricht weer soepel te maken (zie oefeningen 4, 5 en 6 achterin deze folder). Door het oefenen kunnen de pols en hand gaan zwellen en kan de pols pijnlijker worden. Dit is een normaal verschijnsel. Naarmate de klachten afnemen, mag u het gebruik van de pols gaan uitbreiden.

Waarschijnlijk zult u uw pols na drie tot zes maanden weer normaal kunnen gebruiken. Soms kunnen er ook restklachten blijven bestaan in de vorm van verminderde beweeglijkheid en/of krachtverlies.

Contact

U moet contact opnemen indien:

- U steeds meer pijn krijgt ondanks de pijnstilling en het hoog houden van de pols
- U een gestoord gevoel krijgt in de vingers en/of u het gevoel heeft dat deze slapen
- Er andere vragen of onduidelijkheden zijn.

Op werkdagen:

Gipskamer, telefoonnummer (0512) 588 208.

5

Buiten deze tijd kunt u contact opnemen met:

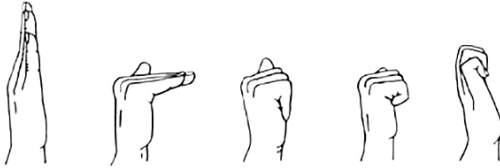
Spoeisende Hulp, telefoonnummer (0512) 588 460 of via de receptie, telefoonnummer (0512) 588 888.

Oefeningen na een polsfractuur

U hebt uw pols gebroken (een polsfractuur) die met gips is behandeld. U kunt nu beginnen met oefeningen, drie maal daags. In deze folder zetten we een aantal oefeningen op een rijtje. Het kan zijn dat hierbij de hulp van een fysiotherapeut nodig is.

Oefening 1: Maak een vuist

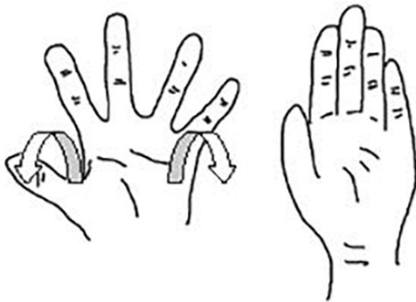
Doel: Zwelling verminderen, vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand onderhouden.



Buig uw hand vanuit de knokkels en maak vervolgens een vuist. Strek de hand hierna weer helemaal (herhaal tien keer).

Oefening 2: Vingers naar en van elkaar

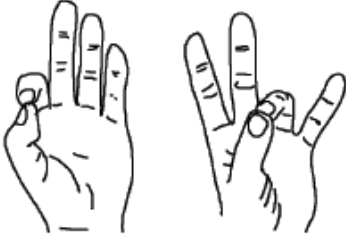
Doel: Zwelling verminderen, vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand onderhouden.



Spread uw vingers en doe ze weer naar elkaar (herhaal dit tien keer).

Oefening 3: Duim en vingers tegen elkaar

Doel: Zwelling verminderen, duimgewricht mobiel houden en de knijpkracht van de hand onderhouden.



Duw met de top van uw duim één voor één alle vingers aan (herhaal tien keer).

Oefening 4: De pols voor- en achterover bewegen

Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling.



Naar achteren buigen:

- Buig de pols vijf keer naar achteren totdat u niet verder kunt.
- Houd de pols iedere keer hier vijf seconden vast.

Naar voren buigen:

- Buig de pols vijf keer naar voren totdat u niet verder kunt.
- Houd de pols hier iedere keer vijf seconden vast.

U kunt uw onderarm tijdens de oefening op de leuning van een stoel laten rusten, de hand over de rand van de tafel laten hangen of de onderarm rechtop zetten met de elleboog op tafel.

Oefening 5: beweeg de hand van links naar rechts

Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling

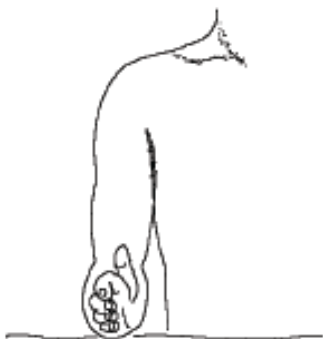
Leg uw onderarm plat op tafel en beweeg vanuit het midden naar links en naar rechts (herhaal dit tien keer).



8

Oefening 6: De hand naar binnen en buiten draaien

Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling



Elleboog in de zij:

- Draai de handpalm naar boven.
- Houdt iedere keer vijf seconden vast in de eindstand (herhaal dit vijf keer).
- Draai de handpalm naar beneden.
- Houdt iedere keer vijf seconden vast in de eindstand (herhaal dit vijf keer).

Heeft u vragen na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp?
Bekijk de informatie op sehzorg.nl of download de SEH Zorg app!