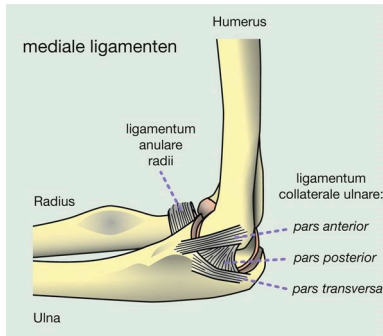


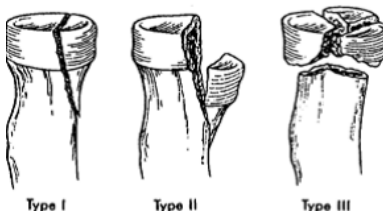
# Radiuskop of radiushalsfractuur

Radiuskop fractuur	2
Radiushals fractuur	3
Oefeningen bij of na elleboogklachten	3

Het ellebooggewricht wordt gevormd door de bovenarm (humerus) en in de onderarm door twee botten, het spaakbeen (radius) en ellepijp (ulna).



2



## Radiuskop fractuur

Indien u een breuk heeft in het radiuskopje dan krijgt u op de spoedeisende hulp een drukverband gedurende vijf tot tien dagen. Dit is namelijk een stabiel breukje die ondersteund wordt door een natuurlijk ligament. Bij veel pijn krijgt u een gipsspalk en een draagdoek. U mag de schouder en vingers goed oefenen zodra de pijn dat toelaat. Na één week komt u op het traumaspreekuur van de gipskamer voor beoordeling. Het drukverband of gips wordt

verwijderd. Indien alles naar wens verloopt, krijgt u voor overdag een steunkous (tubigrip) en moet u gaan oefenen.

De oefeningen worden verderop beschreven. De kous mag zolang worden gedragen zolang u dit zelf prettig vindt, maar moet 's nachts af. De herstelperiode duurt ongeveer 6 tot 12 weken. Indien de functie van de elleboog na vier weken onvoldoende herstelt is, kan begeleiding van de fysiotherapeut raadzaam zijn.

## Radiushals fractuur

Indien u een breuk hebt in de radiushals wordt u behandeld met een gipsspalk op de spoedeisende hulp.

De breuk zit dan onder het ligamentje en daarom moet u voor drie weken een bovenarmsgips krijgen. Na een week wordt er op de gipskamer een gipswissel gedaan.

Na drie weken wordt het gips verwijderd en moet u gaan oefenen. Het herstel is hetzelfde als beschreven bij de radiuskopfractuur.

## Oefeningen bij of na elleboogklachten

Het doel van de oefeningen is om het functie herstel te bevorderen.

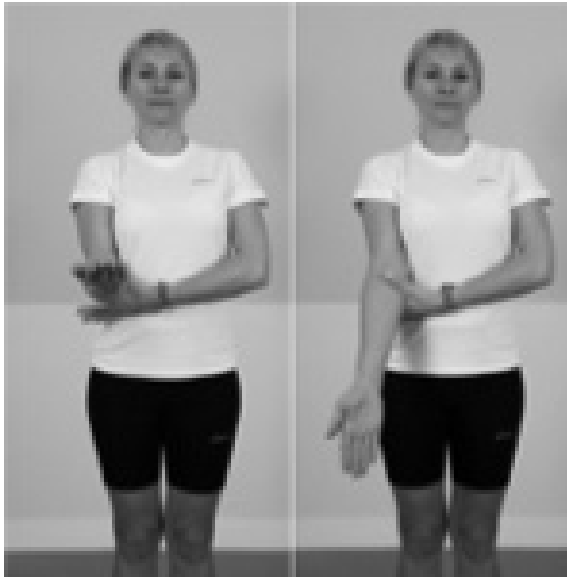
Begin de oefeningen vanuit een ontspannen houding. Probeer te voelen wat er beweegt, waar u uw spieren aanspant en waar niet.

Voor het beste resultaat voert u de oefeningen rustig en geconcentreerd uit. In het begin zijn de oefeningen misschien pijnlijk of moeilijk uit te voeren. Beweeg bij de oefeningen tot de pijngrens, ga niet over de pijngrens heen.

Het buigen van de arm zal vrij snel weer lukken maar het helemaal kunnen strekken van de elleboog kan een aantal weken duren voor dit weer mogelijk is. Dit moet u dus goed oefenen.

### Oefening 1

Zorg tijdens de oefening dat de rug recht is en de schouders laag zijn. Ga ontspannen zitten of staan, buig je elleboog. Strek vervolgens rustig de arm (niet laten vallen). Herhaal dit 10 keer.



### Oefening 2

Vuist maken.

Leg uw arm ontspannen op tafel en ondersteun de elleboog met uw andere hand. Maak een stevige vuist met de hand en houd dit 5 tellen vast en ontspan weer.

Herhaal dit 15 keer, 4 keer per dag.

### Oefening 3

#### Schoudertik

Ga ontspannen staan met een rechte rug, uw armen hangen langs uw lichaam. Buig uw armen nu zo dat u met uw vingertoppen uw schouders raakt en houd dit 5 tellen vast. Ontspan vervolgens de armen weer.

Herhaal dit 15 keer, 4 keer per dag.



## Oefening 4

### Stretchen van de polsspieren.

Laat de arm gestrekt iets voor het lichaam hangen, draai de hand met de handpalm naar buiten. Met de andere hand wordt de pols gebogen, de handpalm naar boven, totdat u rek voelt in de onderarm. Houd deze stand 10 tellen vast, 4 keer per dag.

Doe deze oefening ook met de handrug naar boven gericht (pro- en supinatie).



6

## Oefening 5

Arm hangt langs het lichaam, buig deze tot er een hoek ontstaat (zie linker foto). Draai afwisselend de handpalm naar boven en weer naar onder.



Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de gipskamer. Telefoon: 0512 - 588 208 (maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.00 uur) of e-mail: [gipskamer@nijsmellinghe.nl](mailto:gipskamer@nijsmellinghe.nl)