

## Brek in het spaakbeen, nabij de elleboog

U heeft een kleine breuk van de radiuskop of radiushals. Dit zit in uw spaakbeen ter hoogte van de elleboog. We behandelen deze breuk met een drukverband en een sling.

### Samenvatting

- U heeft een kleine breuk in het spaakbeen ter hoogte van de elleboog.
- Deze breuk herstelt over het algemeen zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- 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.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder. Zie ook: [revalidatie oefeningen elleboog \(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen)
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn kunt u op werkdagen tussen 9 en 11 uur contact opnemen met de gipskamer.

### De Behandeling

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

0 – 1 week	Sling, als eerste verwijderen zodra de pijn dit toelaat. Het drukverband verwijderen zodra de pijn dit toelaat.
1 – 4 weken	Oefenen met buigen en strekken van de arm (niet draaien).
4 – 6 weken	Elleboog onbepert bewegen op geleide van de pijn.
na 6 weken	U mag weer sporten en gymmen.

### Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.



- 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 om 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 omlaten.
- U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen.
- De breuk zit dicht bij het gewricht, begin daarom met buigen en strekken van de elleboog zodra de pijn dit toelaat. Dat betekent, dat u de elleboog kunt bewegen zolang u de pijn kunt verdragen. Zo voorkomt u dat de elleboog stijf wordt.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u teveel pijn heeft gekregen. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x 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 vanzelf 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 direct contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt, een verwijzing via de huisarts is niet nodig.
- Neemt de pijn erg toe, of is de pijn de aankomende weken niet minder? Neem dan contact op met de gipskamer. 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. Zie ook onze patiëntfolder: [revalidatie oefeningen elleboog \(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen)

#### 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. Er zijn twee vormen van oefeningen, passief en actief oefenen. U begint met passief oefenen, dat wil zeggen dat u de elleboog strekt en buigt met hulp van u andere hand. Daarna kunt u actief oefenen, dat wil zeggen dat u zonder hulp van uw andere hand de elleboog buigt en strekt. Als

volledig buigen of strekken nog niet helemaal lukt, kunt u voor dit laatste stukje uw andere hand gebruiken.

Let op: doe dit alleen als de pijn dit toelaat, overstrek niet als dit nog pijn doet.

#### 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. Wederom kunt u passief en actief oefenen (zoals beschreven bij de bovenstaande oefening "buigen en strekken van de elleboog").

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.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe de oefeningen minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.
- Gebruik uw hand zo normaal mogelijk, hiermee oefent u de elleboog ook.

#### **Vragen?**

U kunt ons gewoon bellen, heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met ons op, op werkdagen tussen 9 en 11 uur.

Gipsverbandmeesters:

T (076) 595 40 69

T (076) 595 40 47

Heeft u vragen over de vergoeding en/of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)