

## Gebroken radiuskop of radiushals

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

### Behandeling

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



Tijd	Behandeling
0-1 week	Sling, als eerst verwijderen zodra de pijn dit toelaat Drukverband, verwijderen zodra de pijn dit toelaat
1-4 weken	Oefenen met buigen en strekken van de arm (niet omdraaien)
4-6 weken	Elleboog onbeperkt 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 om laten.
- U mag het verband zelf vervangen met een verband dat u bij de drogist kunt kopen. Meer informatie vindt u via de link onder “informatie online” in deze folder.
- De breuk zit dicht bij het gewricht. Begin daarom met buigen en strekken van de elleboog zodra de pijn dat toelaat. Dat betekent dat u de elleboog kunt bewegen zolang u de pijn kunt verdragen. Zo voorkomt u dat de elleboog stijf wordt. Oefeningen kunt u achter in deze 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 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. Bent u na 6 weken ontevreden over de functie van uw elleboog? Vraag dan aan uw huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut. In deze folder 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.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6194. Bereikbaar ma – vr 10.00-12.00 en 13.00-16.00. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op onze website bij 'Kosten en verzekering'.

## Informatie online

Voor een video over het aanbrengen van het drukverband, bezoek de volgende link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4ad1Aqmtpr0>

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Breuklijn Bereikbaar: ma – vr 10.00-12.00 13.00-16.00	020 – 634 6194
Spoedeisende hulp	020 – 634 6200

## Ontevreden?

Wij vinden het belangrijk dat onze patiënten en bezoekers tevreden zijn. Daarom streven wij ernaar om u, tijdens uw bezoek of verblijf zo goed mogelijk te behandelen, te verzorgen en te begeleiden. Ondanks deze inzet kan het voorkomen dat er dingen gebeuren die u als onjuist of onterecht ervaart. Bent u ontevreden? Laat het ons weten, dan kunnen wij samen met u naar een oplossing zoeken.

## Adres BovenIJ ziekenhuis

### Bezoekadres

Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

### Postadres

Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam

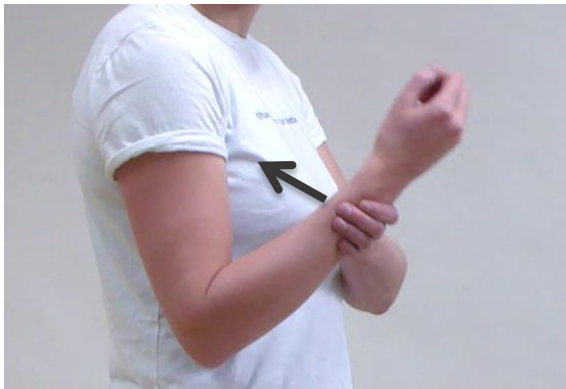
## Gebroken radiuskop of radiushals

### Oefeningen

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

#### Passief oefenen

U helpt de elleboog met de andere hand om te buigen en strekken. Hier kunt u na 1 week mee beginnen, als de pijn het toelaat. Dit bevordert de beweeglijkheid en voorkomt dat de elleboog stijf wordt.



U helpt de elleboog met de andere hand te draaien, in de handpalm en op de handrug te kijken. Let op, zorg dat de elleboog tegen het lichaam wordt gehouden en niet in de lucht hangt (zie afbeelding hieronder). Hier kunt u na 4 weken mee beginnen, als de pijn het toelaat.

#### Actief oefenen

Beweeg de elleboog in alle richtingen, u kunt hierbij steeds meer kracht uitoefenen en belasting verder vergroten.

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

Buig en strek de elleboog, zonder ondersteuning van uw eigen hand. Hiermee kunt u beginnen na 1 week, als de pijn dit toelaat.



Draai de elleboog door met de elleboog tegen de zij aan in de handpalm en op de handrug te kijken. Hiermee kunt u beginnen na 4 weken, als de pijn dit toelaat.

