

Gebroken pols

U heeft een gebroken pols (polsfractuur). In deze folder leest u op welke manier een gebroken pols wordt behandeld en wat u zelf kunt doen om zo goed mogelijk te herstellen.

De pols

De pols is een gewricht en bevindt zich waar de hand en de onderarm bij elkaar komen. De pols bestaat uit de handwortelbeentjes in de hand en de uiteinden van de twee botten in de onderarm: het spaakbeen en de ellepijp.

Oorzaak

Een gebroken pols ontstaat vaak na een val op een uitgestrekte arm. Als een pols gebroken is, zit er een breuk in het spaakbeen, de ellepijp of in beide botten, vlak bij de pols.

Verschijnselen

Kenmerken van een gebroken pols zijn:

- zwelling;
- pijn;
- afwijkende stand van de pols.

Onderzoek

Door middel van een röntgenfoto wordt bekeken of uw pols daadwerkelijk gebroken is.

De behandeling

Afhankelijk van de breuk zijn er verschillende manieren om een gebroken pols te behandelen. Als er geen belangrijke verplaatsing van de botstukken is, krijgt u gips.

Als er botstukken niet meer netjes tegen elkaar liggen, is het nodig het bot 'te zetten'(repositie). Na het zetten van de breuk krijgt u gips. Vervolgens maakt de radioloog een röntgenfoto om te zien of de botten van uw pols in de juiste stand staan.

Als het zetten van de breuk niet is gelukt of als de botten te veel verschoven zijn, is een operatie nodig. Hierbij worden de botten met platen en schroeven weer aan elkaar vastgezet. Het is mogelijk dat u na de operatie nog gips krijgt.

Na de behandeling

Na de behandeling krijgt u een sling (draagband) mee. Zo kunt u overdag uw arm hoog houden en krijgt uw arm rust. 's Nachts kunt u de sling afdoen en uw arm het beste op een kussen leggen.

Hoe lang u het gips draagt, hangt af van de soort breuk en uw leeftijd. De draagtijd varieert van twee tot ongeveer zes weken.

Controle

U krijgt een afspraak mee voor controle op de gipskamer.

Adviezen

Tijdens het dragen van gips is het belangrijk onderstaande adviezen op te volgen:

- Voorkom dat uw hand en vingers stijf worden. Probeer uw vingers goed te bewegen. Maak meerdere keren per dag een vuist en strek vervolgens uw vingers volledig.
- U mag met uw arm alles doen wat het gips toelaat zolang u geen pijn heeft.
- Til geen zware voorwerpen.
- U hoeft geen sling meer te dragen als uw hand niet meer gezwollen is.

Na de gipsbehandeling zal het nog enige tijd duren voordat u uw pols weer goed kunt gebruiken.

Complicaties/bijwerkingen

Het is mogelijk dat botstukken na enkele dagen alsnog of opnieuw verschuiven. Dit wordt zo nodig gecontroleerd bij uw eerstvolgende afspraak. Als blijkt dat uw breuk niet meer goed staat, is vaak alsnog een operatie nodig.

Door de breuk kunt u vroegtijdig last krijgen van artrose (slijtage) in de pols.

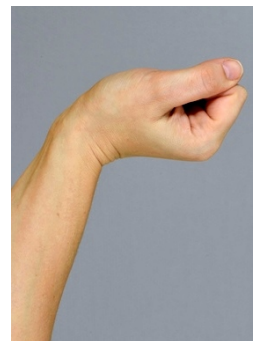
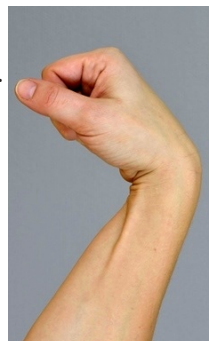
Oefeningen

Hieronder volgen enkele oefeningen die u dagelijks kunt doen als het gips bij u verwijderd is. Stop met de oefeningen bij pijn.

Oefening 1

Beweeg uw pols van voor naar achter op de volgende manier:

- Leg uw onderarm op de leuning van een stoel.
- Buig de pols naar achteren totdat hij niet verder kan.
- Houd dit 5 seconden vast.
- Buig de pols naar voren totdat hij niet verder kan.
- Houd dit 5 seconden vast.



Aantal

Doe de oefening 5 keer.

Oefening 2

Beweeg uw hand naar binnen en buiten op de volgende manier:

- Steek uw arm recht vooruit met de handpalm naar beneden.
- Houd uw arm stil, beweeg alleen uw hand.
- Beweeg uw hand naar binnen (met uw duim richting uw buik).
- Houd dit 5 seconden vast.
- Beweeg uw hand naar buiten (met uw pink naar buiten gericht).
- Houd dit 5 seconden vast.



Aantal

Doe de oefening 5 keer.

Oefening 3

Beweeg uw pols van links naar rechts op de volgende manier:

- Leg uw arm op tafel, waarbij uw hand op uw pink steunt en uw duim omhoog wijst.
- Draai vanuit het midden naar links.
- Draai vanuit het midden naar rechts.



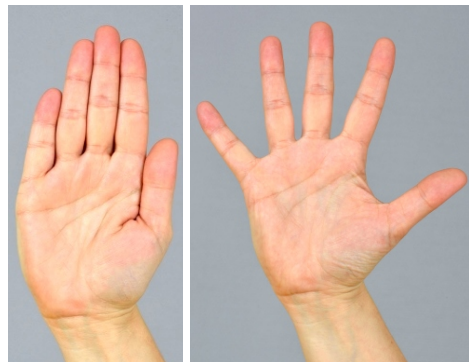
Aantal

Doe de oefening 10 keer.

Oefening 4

Beweeg uw vingers van en naar elkaar op de volgende manier:

- Spreid uw vingers.
- Breng uw vingers weer naar elkaar.



Aantal

Doe de oefening 10 keer.

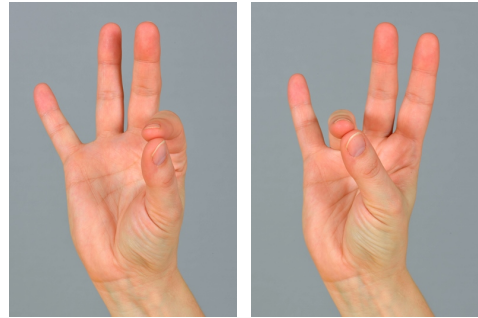
Oefening 5

Beweeg uw duim tegen de vingertoppen op de volgende manier:

- Raak met de top van uw duim elke volgende vingertop aan.

Aantal

Herhaal deze oefening 10 keer.



Oefening 6

- Maak een vuist.
- Strek uw hand weer helemaal.

Aantal

Doe de oefening 10 keer.



Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de gipskamer. De gipskamer is bereikbaar via telefoonnummer (0314) 32 95 39.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.