

Radiuskopfractuur

Oefeningen na breuk kopje spaakbeen

Kortgeleden is bij u een breuk geconstateerd in het kopje van het spaakbeen bij het ellebooggewricht. Dit noemen we een radiuskopfractuur. Hiervoor bent u waarschijnlijk behandeld met gips of een drukverband. Mogelijk heeft u in het begin de arm ondersteund met een steunverband dat u zelf om en af kunt doen.

Het ellebooggewricht heeft de neiging om snel stijf te worden. Daarom kiezen wij ervoor om zo snel mogelijk de elleboog weer te laten bewegen. Bij dit type breuken is het geen belemmering om in een vroege fase van herstel te gaan bewegen.

Om een zo goed mogelijk herstel na te streven hebben wij een aantal adviezen en oefeningen voor u opgesteld.

U bent op controle geweest op de trauma-spreekuur en kunt vanaf nu uw activiteiten verder uitbreiden.

Adviezen en oefeningen

Na uw bezoek aan de trauma-spreekuur start u met rustige oefentherapie om uw elleboog niet te stijf te laten worden.

Het is aan te raden om deze oefeningen vaak te doen. Dit kan bijvoorbeeld elke uur 5 minuten. Vermijd tijdens de oefeningen erge pijnklachten.

Maak voor uzelf een vast schema, zodat u niet vergeet te oefenen.

1. Buigen en strekken van de elleboog

Buig uw elleboog zo ver mogelijk naar uw lichaam toe. Zo nodig met ondersteuning van uw andere hand. Houd hierbij de handpalm naar boven. Houd de arm enkele seconden vast tegen uw bovenarm.

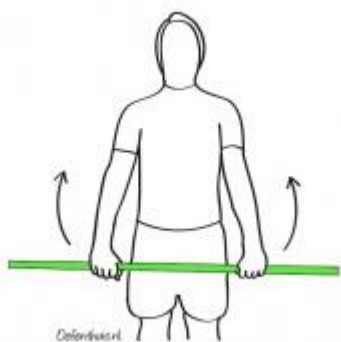


Strek daarna uw arm en elleboog. Houd de strekking enkele seconden vast en ontspan dan de elleboog.



2. Buig en strek ellebogen

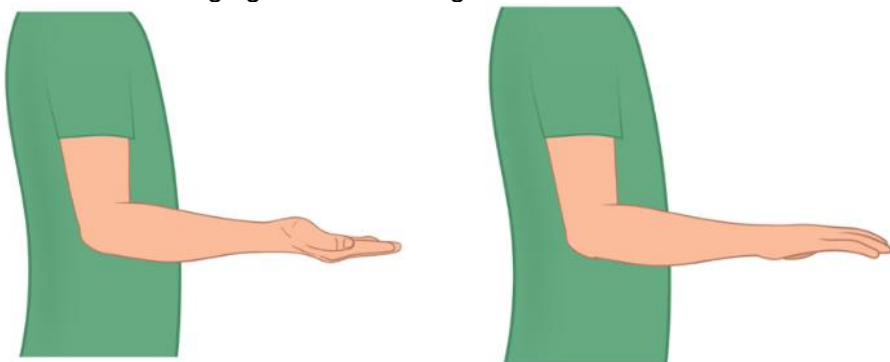
Neemt u een stok of een bezemsteel. Pak deze met beide handen vast. Buig en strek nu beide ellebogen.



3. Draaien van de onderarm

Deze beweging kan na een radiuskopfractuur nog een tijdje gevoelig zijn. Daarom is het van belang om de elleboog goed in de zij te zetten en alleen de onderarm te draaien. Maak een beweging waarbij u wisselend in de handpalm of op de handrug kijkt. Zie de afbeelding hieronder.

Om deze oefening te verzwaren kunt een flesje water of een hamer vastpakken. Een hamer kan ook helpen om de beweging van het gewricht te vergroten. Leg de onderarm dan op tafel en laat door het gewicht van de hamer de beweging steeds verder gaan.



Herstel

Het herstel na een breuk kan enkele weken tot maanden duren. De eerste 4 weken heeft de breuk nodig om te genezen. De klachten zijn na 4 weken niet volledig verdwenen, maar moeten in ieder geval minder zijn dan de eerste weken. Zo niet, neem dan contact op met de gipskamer, telefoonnummer (0475) 38 23 76. Dan maken we een controle afspraak om de elleboog opnieuw te laten beoordelen.

Fysiotherapie

Heeft u behoefte aan begeleiding in de opbouw van bovengenoemde activiteiten? Hierbij kan een fysiotherapeut u ondersteunen. Dit gaat meestal in overleg met uw behandelend specialist tijdens de controle afspraak op de trauma-spreekuur. U krijgt dan een verwijzing mee voor een fysiotherapeut in een fysiotherapiepraktijk bij u in de buurt.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290640 - Orthopedie - maart 2021