

De polsfractuur

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Wat is een polsfractuur?

Bij een polsfractuur, of wel een gebroken pols, is er een breuk van het spaakbeen of de ellepijp. Een spaakbeen breuk wordt ook wel distale radiusfractuur genoemd. Het kan zijn dat u een scheurtje of een breuk heeft in het bot maar vaak is er sprake van een verplaatsing van de botstukken. Ook kan er soms sprake zijn van letsel aan de 'weke' delen zoals pezen, spieren en eventueel vaten en zenuwen.

Oorzaak

Een gebroken pols kan op veel verschillende manieren ontstaan. Vaak ontstaat dit door een val op een gestrekte hand .

Behandeling

Een gebroken pols kan op verschillende manieren behandeld worden. Als de botdelen niet veel zijn verplaatst, kan een gipsbehandeling voldoende zijn. Als de botdelen verplaatst zijn, kan het zijn dat de pols nog 'gezet' moet worden. Dit houdt in dat alle botdelen goed op elkaar worden geplaatst zodat de pols goed kan herstellen. Als het niet lukt om een goede stand in het polsgewricht te krijgen, kan een operatie uitkomst bieden. Tijdens de operatie wordt uw breuk in de juist positie gezet door middel van een plaat en schroeven of pennetjes.

Herstel

Het is belangrijk voor het herstel om zelf al te starten met oefeningen als het gips of de spalk verwijderd is. Met deze oefeningen beweegt u uw hand om deze zo snel mogelijk weer goed te laten functioneren.

Als u last heeft van een zwelling raden wij u aan het volgende te doen:

- Houd uw hand 24 uur per dag hoog.
- Als u een mitella of een sling draagt, zorg er dan voor dat de hand hoger hangt dan uw elleboog.
- Beweeg in een rustig tempo en binnen uw pijngrens.
- Met onderstaande oefeningen kunt u rustig starten. Onthoud goed dat na het oefenen geen langdurige napijn mag ontstaan. Heeft u wel napijn? Probeer dan de oefeningen wat rustiger en met minder kracht uit te voeren.

1. Maak een volledige vuist, hierbij zijn al uw vingers gebogen. Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast. Beweeg als dat nodig is mee met uw andere hand, door uw duim op uw nagel te plaatsen en uw wijsvinger achter uw vinger.



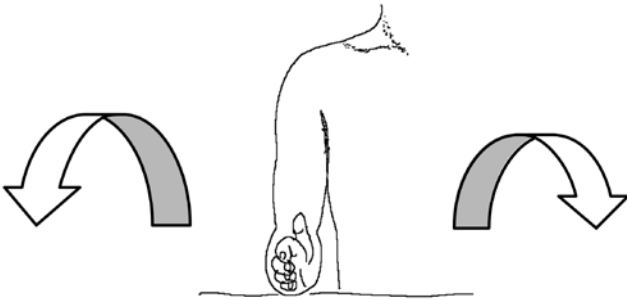
2. Strek uw vingers volledig.



3. Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 5 seconden vast. Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 5 seconden vast.



4. Leg de onderarm vast op tafel en beweeg de hand naar rechts en naar links.



5. Steun met de onderarm op een tafel en laat de pols en hand over de tafel komen.
Draai de handpalm zo ver mogelijk naar boven en dan zo ver mogelijk naar beneden.



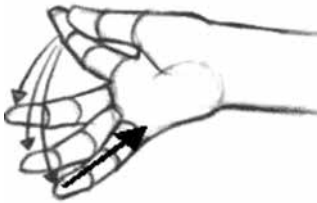
6. Buig uw vingers tot een dakje. Houd deze stand 5 seconden vast.



7. Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.



8. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden.



Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neemt u dan gerust contact op met het handenteam van de afdeling Fysiotherapie binnen het Ikazia Ziekenhuis, **T** 010 297 54 80.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Wat is een gebroken pols
800870-NL / 2015-02