

Een gebroken pols

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u uw pols heeft gebroken. De pols bestaat uit verschillende gewrichten, kapsels en banden. Afhankelijk van het soort breuk van uw pols, heeft uw traumachirurg in overleg met u besloten de breuk met gips of met een operatie te behandelen. Deze folder krijgt u omdat u mag starten met oefenen omdat het gips is verwijderd of omdat de pols is geopereerd.

Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap opvolgt.

Controle ziekenhuis

Om de genezing van de wond, van de breuk en het herstel van het bewegen te volgen, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over de breuk en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal meestal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1: herwinnen van de soepelheid (de eerste 6 weken na het verwijderen van het gips of na de operatie)

Wond

Als u bent geopereerd dan worden de hechtingen tussen de 10 en 14 dagen verwijderd. Sommige hechtingen lossen vanzelf op en worden dus niet verwijderd. U kunt de wond afspoelen onder de douche. Laat de wond eerst opdrogen voordat u er een pleister opdoet.

Klachten

De pols en vingers kunnen pijnlijk, gezwollen en stijf zijn. Dit is normaal. Om de pijn te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. De pols is ook nog kwetsbaar en de spieren en pezen raken nog snel overbelast. Als u meer pijn krijgt, oefen dan rustiger en minder. Neem tussendoor rust en leg de pols regelmatig hoog.

Oefenen

Na de operatie of als het gips is verwijderd mag u starten met oefenen. U doet 5 tot 10 keer per dag de oefeningen uit fase 1 (zie bijlage 1 op pagina 4). Oefen regelmatig kort (5 tot 10 herhalingen) om de pols en vingers weer soepel te krijgen. Alle bewegingen mogen gemaakt worden, maar gebruik geen extra gewicht. U kunt uw andere hand gebruiken om uw pijnlijke

hand te ondersteunen bij het oefenen. Het oefenen mag gevoelig zijn, maar het heeft geen zin om uzelf veel pijn te doen.

De pols en vingers zijn vaak in de avond nog pijnlijk en in de ochtend stijf. Als 's ochtends pols en vingers nog steeds pijnlijk zijn dan heeft u de dag ervoor misschien teveel gedaan of geoefend. Het is dan belangrijk dat u de pols wat meer rust geeft.

Dagelijkse activiteiten

U mag de pols en vingers in deze fase gebruiken bij hele lichte dagelijkse handelingen, zoals eten met bestek, een kopje vasthouden, schrijven of uw bril opzetten. De pols kan nog niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten, zoals tillen, steunen, duwen of trekken. Het optillen van een zware pan, het steunen op een armleuning van een stoel bij het opstaan of het openmaken van een zware deur of fietsen is nog niet mogelijk.

Fase 2: de pols gebruiken bij handelingen in het dagelijkse leven (7 tot 12 weken)

Dagelijkse activiteiten/sport

Als bij controle in de polikliniek is gebleken dat de breuk goed aan het genezen is en de pijn het toelaat, mag u de pols in deze fase gebruiken bij lichte dagelijkse activiteiten, zoals koken, het dragen van een lichte boodschappentas en lichte huishoudelijke taken. In deze fase kunt u rustig starten met bijvoorbeeld het hardlopen, het fietsen op een normale fiets of beenoefeningen in de sportschool. De pols is nog niet sterk genoeg om volledig op te steunen. Fietsen op een racefiets of mountainbike, trainen in de sportschool met zware gewichten of contactsport is nog niet mogelijk.

Oefenen

4 keer per dag doet u de oefeningen uit fase 2 (zie bijlage 2 op pagina 6). Er mag geoefend worden met een lichte weerstand, bijvoorbeeld met een halter van ½ of 1 kg., een elastische band of een klein flesje water. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar dit moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen. Oefen pas met extra weerstand als het oefenen zonder weerstand pijnloos gaat. Extra krachtoefeningen zijn niet altijd nodig als u de pols voldoende gebruikt bij dagelijkse activiteiten. Wel is het in deze fase belangrijk om de pols en vingers zo soepel mogelijk te krijgen. De oefeningen uit fase 1 kunt u gewoon blijven doen.

Klachten

Ook in deze fase is het heel normaal dat u sommige bewegingen of handelingen niet volledig kunt doen. Het is mogelijk dat u nog steeds pijn heeft, omdat u nog maar net begonnen bent het oefenen en meer doet met uw hand. Dit zal steeds beter gaan. Als de pijn erger wordt, geef de hand dan meer rust en oefen iets minder.

Fase 3: herwinnen van de kracht (3 tot 12 maanden)

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt u de pols weer volledig gebruiken in het dagelijks leven, tenzij de arts anders bepaalt. Ook bij zwaardere activiteiten, zoals het tillen van een gevulde boodschappentas of steunnemen met uw hele lichaamsgewicht. Afhankelijk van de zwaarte van uw werk of uw sportwens duurt deze fase langer of korter omdat de pols meer moet kunnen. Een goede opbouw in wat u doet is belangrijk. Belangrijk is dat de soepelheid en de kracht langzaam verbetert en dat u merkt dat u meer kunt doen met de pols.

Klachten

Het is mogelijk dat het bewegen van de arm nog niet zo soepel gaat als vroeger en u nog pijn heeft. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Vragen en contact

Uw behandelend arts, de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of de gipsverbandmeester zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt). Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl.
- De gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch 020-4440270 (locatie VUmc maandag t/m vrijdag van 8:00-16:30 uur) of 020-5662296 (locatie AMC, maandag t/m vrijdag van 8:30-16:00).
- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC).

Bijlagen:

1: Oefeningen fase 1

2: Oefeningen fase 2

Bijlage 1: oefeningen fase 1

1. Beweeg de pols in een soepele rustige beweging naar achteren en naar voren, alsof u een dartpijlje gooit. De vingers blijven hierbij ontspannen.



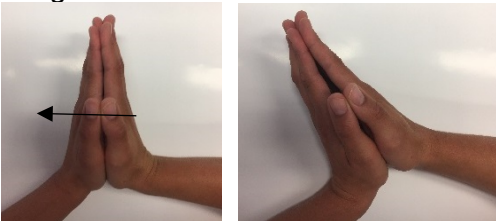
2. Uw onderarm is gesteund op de tafel of een armleuning van een stoel, uw hand en pols kunnen vrij bewegen. Beweeg de hand/pols omhoog en omlaag.



3. Gebruik uw andere hand om de beweging lichtjes naar beneden door te voeren.



4. Leg de handpalmen tegen elkaar. Geef druk met uw goede hand zodat de pols van de aangedane arm strekt.



5. Leg de handpalm zo plat mogelijk op de tafel. Beweeg de hand vanuit de pols over een tafelblad van links naar rechts.



6. Maak een vuist en open vervolgens de hand. Strek hierbij zoveel mogelijk de vingers.



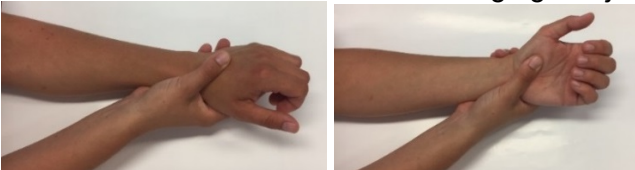
7. Indien u geen volledige vuist kunt maken, gebruik dan uw andere hand om de beweging lichtjes door te voeren.



8. Leg uw onderarm op tafel, de hand steunt hierbij op de pinkzijde en uw duim is boven. Draai vervolgens uw onderarm, zodat afwisselend uw handpalm en daarna uw handrug richting het tafelblad beweegt.



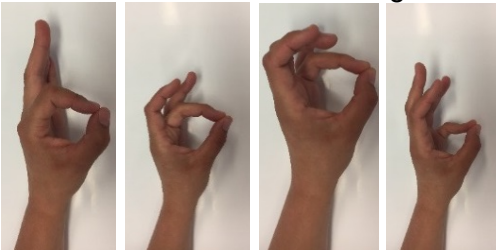
9. Gebruik uw andere hand om de beweging lichtjes door te voeren.



10. Spreid en sluit afwisselend uw vingers.



11. Plaats uw duim om beurten tegen elke navolgende vingertop.



12. Strek uw vingers. Maak met de vingers een 'dakje' en vervolgens een 'haakje'.



Bijlage 2: oefeningen fase 2

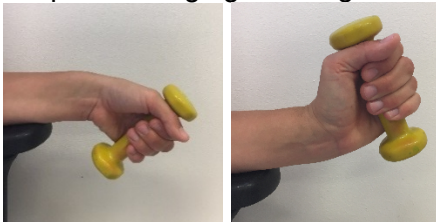
- 1 Uw onderarm is gesteund op een armleuning en uw hand en pols kunnen vrij bewegen. De handpalm is naar beneden gericht. Neem een gewicht van $\frac{1}{2}$ - 1kg. vast en beweeg de pols in een soepele beweging omhoog en naar beneden.



- 2 Uw onderarm is gesteund op een armleuning en uw hand en pols kunnen vrij bewegen. De handpalm is naar boven gericht. Neem een gewicht van $\frac{1}{2}$ - 1kg. vast en beweeg de pols in een soepele beweging omhoog en naar beneden.



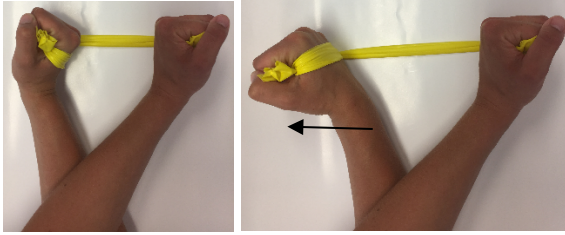
- 3 Uw onderarm is gesteund op een armleuning en uw hand en pols kunnen vrij bewegen. De duim is naar boven gericht. Neem een gewicht van $\frac{1}{2}$ - 1kg. vast en beweeg de pols in een soepele beweging omhoog en naar beneden.



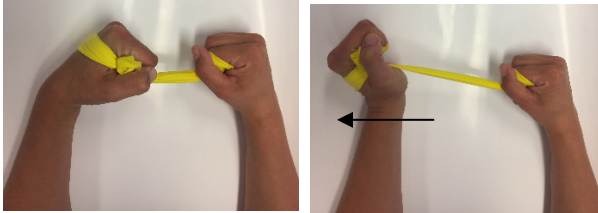
- 4 U arm is gesteund op tafel. Neem een gewicht van $\frac{1}{2}$ - 1kg. vast en draai de onderarm, zodat afwisselend de handrug en de handpalm op het tafelblad komen.



- 5 Houdt met beide handen de uiteinden van een elastiek vast. Buig de pols terwijl de goede hand spanning houdt op het elastiek.



- 6 Houdt met beide handen de uiteinden van een elastiek vast. Strek de pols terwijl de goede hand spanning houdt op het elastiek.



- 7 Knijp in een zachte bal.



- 8 Zet de handpalmen tegen elkaar en geef druk.



- 9 Vouw de handen in elkaar en geef druk, zodat de pols achterover buigt.

