

# Gebroken pols bij een volwassene

**Bij een gebroken pols zijn er meerdere behandelingen mogelijk. Welke behandeling voor u het beste is, hangt af van uw persoonlijke situatie. In deze folder staat algemene informatie over de pols, informatie over de verschillende behandelmogelijkheden en het herstel van een gebroken pols.**

Via de pols kan de hand in verschillende richtingen bewegen. De pols bestaat uit 2 delen:

- Handwortelbeentjes in de hand (spaaakbeen)
- Twee botten van de onderarm (ellepijp)

Bij een gebroken pols is het spaaakbeen, de ellepijp of allebei de botten gebroken. De stukken bot kunnen bij een ongeluk verplaatst zijn en/of van elkaar af komen te staan. Voor een goed herstel is het belangrijk dat de stukken bot weer op de goede plaats komen te staan.

Een gebroken pols is goed te zien op een röntgenfoto (afbeelding 1). Als het nodig is, maken we soms ook nog een CT-scan om de breuk beter in beeld te krijgen.



Afbeelding 1: Een gebroken pols

## De behandeling

### Het terugplaatsen van de stukken bot

Als de stukken bot te ver van elkaar af staan, plaatsen we de stukken bot eerst terug (dit noemen we 'zetten'). Dit gebeurt op de afdeling Spoedeisende Hulp. Onder verdoving plaatsen we de stukken bot weer in de juiste stand. Hierna maken we een nieuwe röntgenfoto om te kijken of het terugplaatsen is gelukt. Als dit niet gelukt is, dan is er mogelijk een operatie nodig. In sommige gevallen zijn de stukken bot te ver verplaatst, dan heeft het zetten geen zin. Er is dan zeker een operatie nodig om de breuk zo goed mogelijk te laten herstellen.

Er zijn verschillende mogelijkheden:

- De stukken bot staan goed op elkaar. De kans is klein dat deze nog verplaatsen (stabiele breuk). De behandeling bestaat dan uit 1 – 4 weken gips en/of een brace. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.
- Na het zetten staan de stukken bot goed op elkaar maar is de kans groot dat deze nog verplaatsen (mogelijk instabiele breuk). Soms plannen we na een week een extra controle met een röntgenfoto om de stand van het bot te controleren. Als de breuk dan stabiel is, krijgt u gips en/of een brace. Als de breuk niet stabiel is, dan is mogelijk een operatie nodig.
- De stukken bot zijn zo ver verplaatst dat zetten geen zin heeft. Er is dan zeker een operatie nodig om de stukken bot goed op elkaar te krijgen en de breuk zo goed mogelijk te laten herstellen.

In de folder 'Arm of been in het gips' leest u meer over gips en de omgang met een arm of been in het gips.

### De operatie

Als een operatie nodig is, gebeurt dit na 5 tot 14 dagen nadat u de pols heeft gebroken. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden. Er zijn meerdere soorten operaties mogelijk. Meestal maken we gebruik van een plaatje en schroeven om het bot in de goede positie vast te zetten (afbeelding 2). Soms zijn er 2 plaatjes nodig om alle stukken bot goed bij elkaar te krijgen.

Welke operatie voor u het meest geschikt is, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden.

Soms is er een extra controle voor de operatie nodig om wonden en zwelling van de pols te controleren. Deze wordt voor u ingepland in overleg met uw arts. Uw arts bepaalt ook of u na de operatie nog tijdelijks gips en/of een brace krijgt.



Afbeelding 2: Een pols waarbij de botstukken zijn vastgemaakt met een plaatje en schroeven

## Mogelijke complicaties

Geen enkele operatie is zonder risico. Neem contact op met de breuklijn bij onderstaande complicaties.

- Koorts boven 38,5 °C
- Tintelende, dikke of paarsblauw verkleurde vingers
- Aanhoudende pijn (langer dan 3 dagen) of sterke toename van de pijn
- Pijnlijk of knellend gipsverband
- Gebroken, nat of slap geworden gips
- Aanhoudend bloedverlies (lichte nabloeding is normaal)
- Wondinfectie. Dit is te herkennen aan roodheid, warmte, zwelling en/of pus uit de wond

## De operatiewond

Heeft u een pleister en drukverband? Laat deze dan de eerste 48 uur na de operatie zitten en doe daarna een schone pleister op de wond. Als de wond niet meer lekt, is een pleister niet meer nodig. In principe mag de wond vanaf 3 dagen na de operatie niet meer lekken. Heeft u een hechtstrip of een doorzichtige pleister op uw wond? Laat deze dan zitten, want deze laat na enige tijd vanzelf los.

## Litteken

De grootte van het litteken hangt af van de plaats van de wond en uw huidtype. Als de wond dicht is, kunt u het litteken soepel houden door een zalf of vette crème te gebruiken. Bescherm de wond minimaal 3 maanden tegen zonlicht door bedekkende kleding te dragen en/of zonnebrandcrème te gebruiken.

## Pijnstilling

Een gebroken pols kan pijnlijk zijn. Uw behandelend arts adviseert welke pijnstilling voor u het meest geschikt is. Als het nodig is, krijgt u een recept voor pijnstilling mee naar huis. De pijn neemt vaak na 1-2 dagen af. Werkt de pijnstilling niet voldoende of neemt de pijn toe? Bel dan de breuklijn.

## Zwelling

Na een ongeval of een operatie kan zwelling optreden, dit is normaal. De zwelling zal geleidelijk afnemen.

Langdurige zwelling kan de wondgenezing verstoren, pijn veroorzaken en de werking van de pols beperken. U kunt de zwelling verminderen door uw arm hoog te houden.

Houdt de zwelling langer dan enkele weken aan of neemt deze toe? Neem dan contact op met uw arts.

## Herstel

Bij beide behandelingen gaat u naar huis met een draagdoek (mitella). Zo krijgt de arm rust en kunt u de pols hoog houden. Het is belangrijk dat u de pols boven de elleboog houdt. De draagdoek kunt u 's nachts afdoen, u kunt dan uw arm op een kussen leggen. De draagdoek is niet meer nodig als de hand niet meer dik is. Dit is meestal het geval na 1-2 weken.

Als het geen pijn doet, mag u met de vingers en de hand bewegen voor zover het verband of gips dit toelaat. Het is belangrijk dat u ook de elleboog en schouder in beweging houdt om stijfheid in deze gewrichten te voorkomen.

Vaak duurt het herstel van de pols meer dan 6 weken. Pas daarna kunt u uw pols weer redelijk goed gebruiken. Volledig normaal en pijnvrij gebruik van de pols is vaak pas na 3 maanden weer mogelijk. In sommige gevallen is de pols zodanig beschadigd dat deze nooit meer helemaal de oude wordt. Het herstel is sterk afhankelijk van de situatie en verschilt per persoon.

## Fysiotherapie

Hulp van een fysiotherapeut kan nodig zijn om de beweging in de pols weer zo goed mogelijk terug te krijgen. Als dit nodig is, krijgt u een verwijzing voor de fysiotherapeut.

## Oefeningen voor de pols en hand

Nadat uw gips is verwijderd, kunnen de gewrichten vaak stijf aanvoelen en kan er nog lichte zwelling zijn. De klachten verminderen als u regelmatig onderstaande oefeningen doet.

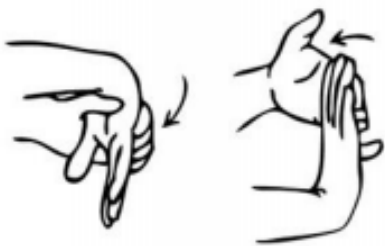
Algemeen:

- Probeer 5 tot 10 keer per dag de oefeningen te doen. Probeer bij elk oefenmoment 10 tot 15 herhalingen te doen.
- Het is normaal dat u enige stijfheid en rek voelt, maar beweeg niet door de pijn heen.
- In sommige gevallen treedt er een lichte zwelling op na het oefenen. Houd de hand dan weer regelmatig hoog om dit te verminderen.
- Als u na het oefenen langer dan ongeveer 10 minuten pijn houdt, dan heeft u te veel gedaan.
- Het is normaal dat u niet elke oefening meteen volledig kunt uitvoeren. Probeer elke dag een klein stukje verder te komen.
- U kunt de eerste dagen de pols tijdens het oefenen in warm water houden om de spieren te ontspannen.

1. Beweeg de pols rustig en ontspannen op en neer.



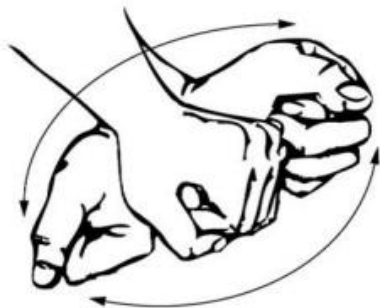
2. Buig en strek de pols met hulp van uw andere hand zo ver als het gaat. Let hierbij op dat u niet door de pijn heen duwt.



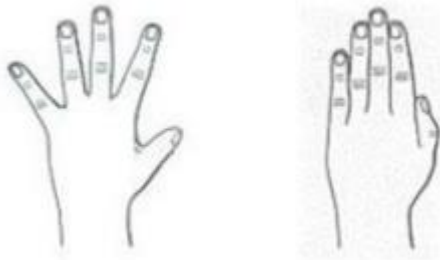
3. Leg uw hand plat op een tafel. Beweeg de hand naar beide zijanten richting de duim en de pink.



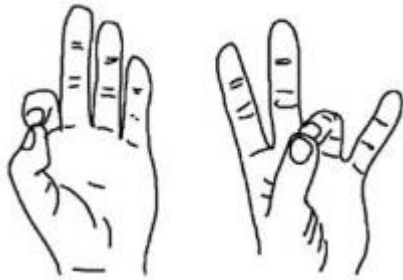
4. Draai afwisselend linksom en rechtsom vanuit uw pols. Doe dit gecontroleerd en in een rustig tempo.



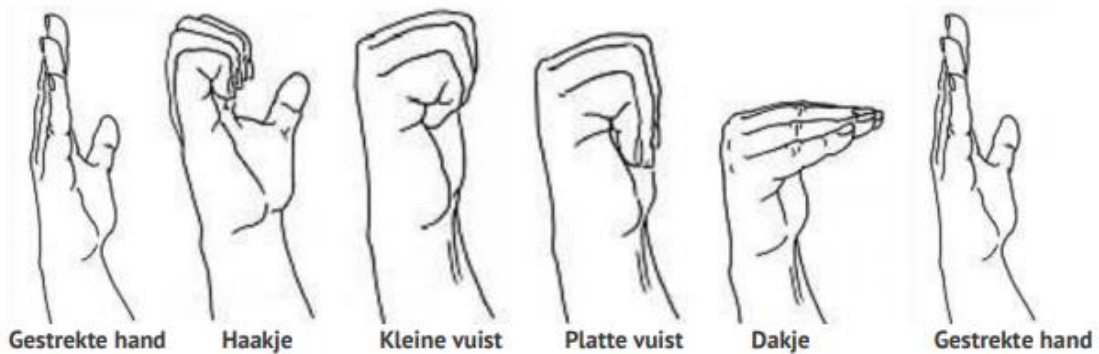
5. Spreid de vingers en sluit deze weer.



6. Raak met uw duim een voor een de vingertoppen van de andere vingers aan.



7. Vuist maken: Beweeg uw hand zoals op het plaatje is te zien van een gestrekte hand naar een vuist en weer terug. Let hierbij op dat u geen kracht zet.



## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling](http://www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling)

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/chirurgie](http://www.olvg.nl/chirurgie)

### Contact

#### polikliniek Traumachirurgie

T 020 510 88 79 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

#### Breuklijn

T 020 599 45 10 (op werkdagen 10.00 – 16.30 uur)

#### Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (werkdagen 8.00 – 16.00 uur)

E [gipskamer@olvg.nl](mailto:gipskamer@olvg.nl)

P3

#### Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (werkdagen 8.00 – 16.00 uur)

E [gipskamer@olvg.nl](mailto:gipskamer@olvg.nl)

Route 06

#### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

#### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 81 61 (dag en nacht bereikbaar)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 8 april 2022, foldernr.4350