

.....

# Gebroken handwortelbeentje: driehoeksbeentje (os triquetrum) bij een volwassene

**Bij een gebroken handwortelbeentje – os triquetrum 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 het handwortelbeentje – os triquetrum en informatie over de verschillende behandelmogelijkheden en het herstel van een gebroken handwortelbeentje – os triquetrum.**

De hand bestaat uit meerdere kleine botten. De basis van de hand bestaat uit 8 handwortelbeentjes. Het driehoeksbeentje (os triquetrum) zit aan de kant van de pink, vlak na de pols.

Een handwortelbeentje kan breken, bijvoorbeeld door een harde val of een harde klap op de hand. Soms breekt er alleen een stukje af. Dit noemen we een 'avulsie'.

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



Afbeelding 1: Een breuk in het driehoeksbeentje

## De behandeling

De behandeling bestaat meestal uit 1 week gips met daarna maximaal 3 weken een brace. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden en kan eventueel worden aangepast.

In principe maken we na de behandeling geen röntgenfoto ter controle. Als dit wel nodig is, hoort u dat van uw arts. Bij een ernstige beschadiging is soms een operatie nodig.

In de OLVG-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 er een operatie nodig is, gebeurt dit na 5 tot 14 dagen nadat u de hand heeft gebroken. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden.

Er zijn meerdere soorten operaties mogelijk. Meestal maken we gebruik van schroeven of ijzeren pinnetjes om het bot in de goede positie vast te zetten. Welke operatie voor u het meest geschikt is, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden.

In overleg met uw arts maken we soms een extra controle-afspraak om wonden en zwelling van de pols te controleren. Uw arts beoordeelt of u na de operatie nog ondersteuning van gips en/of en brace nodig heeft.

## Mogelijke complicaties

Geen enkele operatie is zonder risico. Neem contact op met de breuklijn (020 599 45 10, op werkdagen 10.00 – 16.30 uur) bij onderstaande klachten.

- Koorts boven 38,5 °C
- Tintelende, dikke of paarsblauw verkleurde vingers
- Aanhoudende pijn (langer dan 3 dagen) of sterke toename van de pijn
- 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. Daarna kunt u deze vervangen door een schone pleister. 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, 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 driehoekbeentje 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 hand en de pols beperken. U kunt de zwelling verminderen door uw arm hoog te houden. Houd uw hand en pols boven de elleboog door uw arm bijvoorbeeld op een kussen leggen als u rustig zit of tijdens het slapen.

Het kan enkele weken duren voordat de zwelling volledig is verdwenen. Houdt de zwelling langer dan enkele weken aan of neemt deze toe? Neem dan contact op met uw arts.

## Herstel

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.

Het herstel van de hand duurt vaak meer dan 6 weken. Daarna kunt u uw hand weer redelijk goed gebruiken. Volledig normaal en pijnvrij gebruik van de hand is vaak pas na 3 maanden weer mogelijk. Het herstel is afhankelijk van de situatie en verschilt per persoon. Bij een ernstige beschadiging is volledig herstel soms niet mogelijk.

## Fysiotherapie

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

## Oefeningen voor de pols en hand

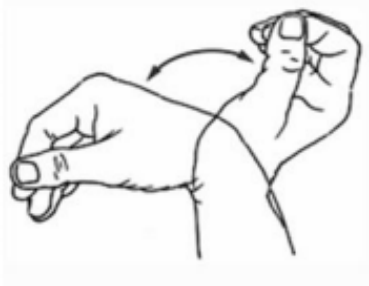
Nadat uw gips is verwijderd, kunnen de gewrichten vaak stijf aanvoelen en kan er nog lichte zwelling zijn. De klachten verminderen als u regelmatig onderstaande oefeningen doet.

Algemeen:

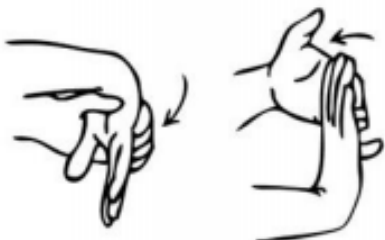
- Probeer 5 tot 10 keer per dag de oefeningen te doen. Probeer bij elk oefenmoment 10 tot 15 herhalingen te doen.
- Het is normaal dat u enige stijfheid en rek voelt, maar beweeg niet door de pijn heen.
- In sommige gevallen treedt er een lichte zwelling op na het oefenen. Houd de hand dan regelmatig 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.



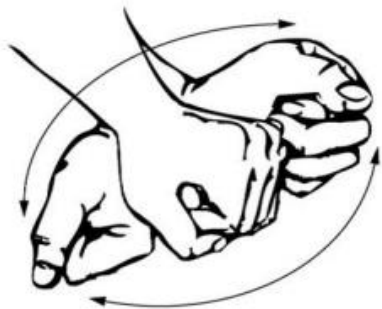
2. Buig en strek de pols met hulp van uw andere hand zo ver als het gaat. Let hierbij op dat u niet door de pijn heen duwt.



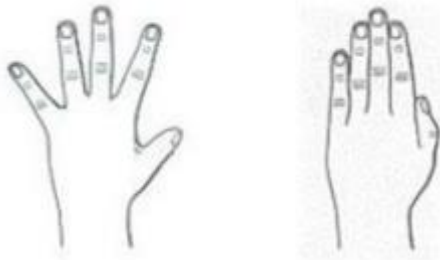
3. Leg uw hand plat op een tafel. Beweeg de hand naar beide zijanten richting de duim en de pink.



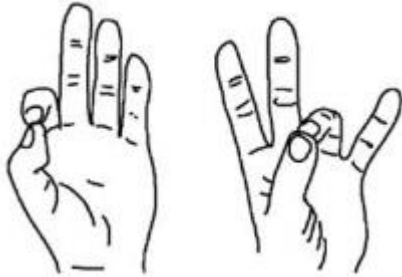
4. Draai afwisselend linksom en rechtsom vanuit uw pols. Doe dit gecontroleerd en in een rustig tempo.



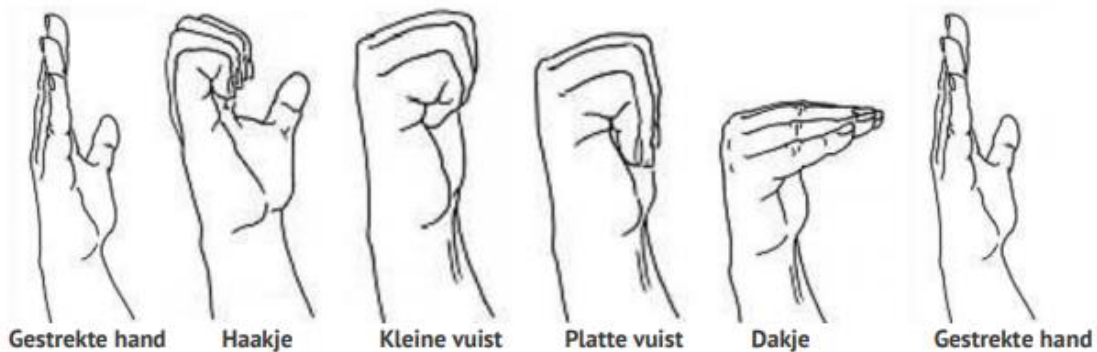
5. Spreid de vingers en sluit deze weer.



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/traumachirurgie](http://www.olvg.nl/traumachirurgie)

## Contact

### Breuklijn

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

### polikliniek Traumachirurgie

T 020 510 88 79 (werkdagen 8.15 – 16.15 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 (alleen buiten kantoortijden)

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.4367