



Operatie bij een gebroken pols

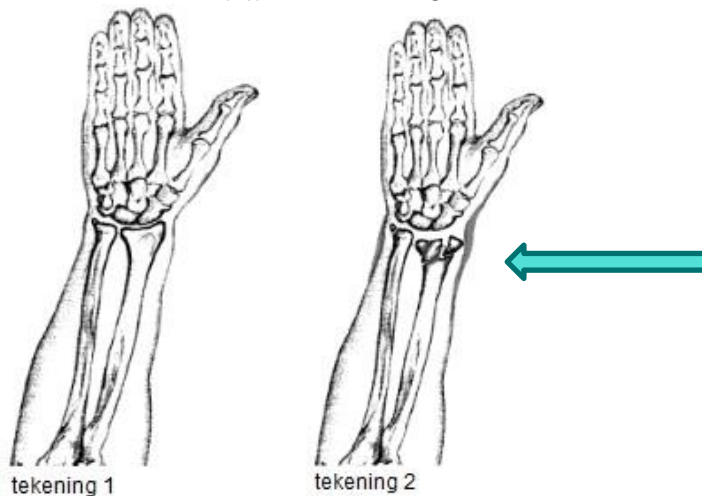


bij volwassenen

In deze folder leest u algemene informatie over de operatie bij een gebroken pols bij volwassenen. Uw situatie kan anders zijn dan in deze folder staat. Heeft u vragen over uw gesprek met de arts of de informatie in deze folder? Neemt u dan contact op met de poli chirurgie.

De pols

De pols is het gewricht dat wordt gevormd door de handwortelbeentjes in de hand en 2 botten in de onderarm; het spaakbeen en de ellepijp, zie tekening 1.



De breuk

Bij een polsbreuk is er een breuk van het spaakbeen, ellepijp of beide botten dichtbij het pols gewricht, zie tekening 2 bij de pijl.

Is de breuk te veel verplaatst of is de stand van het gewricht niet meer goed? Dan kan een operatie aan de pols nodig zijn. Een operatie zorgt er dan voor dat de pols goed kan blijven functioneren en dat een versnelde slijtage van het gewricht met pijnklachten kan worden voorkomen.

Wij proberen u binnen 2 weken na het ontstaan van de breuk te opereren. Uw arts legt uit wat er precies tijdens de operatie gaat gebeuren.

Voor de operatie

In de periode tot aan de operatie zit uw pols in het gips. U mag de vingers bewegen maar moet in deze periode de hand en pols hoog houden. Hiervoor krijgt u een sling. Een sling is een band om de nek of over de schouder waar de arm in kan rusten.

De doktersassistente maakt voor u alle afspraken die nodig zijn voor de operatie. U krijgt een folder mee met de titel 'Dagopname in het Spaarne Gasthuis Haarlem'. U krijgt ook de folder 'Informatie over de Pré-operatieve screening' mee. Leest u deze folders goed door.

De assistente zet alle afspraken voor u op een kaartje.

U wordt 1 á 2 dagen voor de dag van de operatie gebeld. U hoort dan hoe laat u verwacht wordt en op welke verpleegafdeling.

Operatie

Tijdens de operatie worden de gebroken botten in de pols weer op hun plek gezet en vastgemaakt met een plaat en schroeven. Soms zijn meerdere plaatjes nodig om de breuk in de pols goed vast te maken. Dit is nodig als de breuk uit meerdere botstukken bestaat. Vaak wordt het plaatje met schroeven ingebracht aan de kant van de handpalm. De wond na de operatie is dan ook aan de handpalm zijde van de pols. Soms is het nodig om het plaatje met schroeven in te brengen via de rugzijde van de pols.

Na de operatie

Is de kwaliteit van uw bot goed genoeg en zitten de schroeven goed in het bot? Dan krijgt u na de operatie geen gips meer om uw pols. Dit is bij de meeste patiënten het geval. De eerste 6 weken na de operatie mag u de pols wel bewegen en oefeningen doen om de pols niet stijf te laten worden. U mag alleen niks tillen wat zwaarder is dan 1 kilogram.

Sling en hand hoog houden

De eerste dagen na de operatie wordt de arm en de hand meestal wat dikker. U krijgt daarom een drukverband om de pols. Dit drukverband moet u 48 uur laten zitten. Hierna mag u dit er zelf thuis afhalen. Om zwelling (dik worden) te beperken is het aan te raden de pols in de sling te dragen.

De sling mag regelmatig af, zodat u uw schouder en elleboog kunt bewegen en soepel kunt houden. Tijdens het slapen mag de sling af. Soms kan het fijn zijn om de pols op een kussen te leggen.

Heeft u minder pijn en is uw hand niet meer dik? Dan hoeft u de sling niet meer te gebruiken. Dit is meestal na 1 of 2 weken.

Pijn en pijnstillers

Samen met de anesthesist bespreekt u welke verdoving u krijgt. Meestal wordt een lokale verdoving gebruikt. Hierbij worden de zenuwen die naar de arm lopen verdoofd. Dit wordt ook

wel een blokkade genoemd. Welke vorm van verdoving u precies krijgt hoort u tijdens de pré-operatieve screening. U krijgt dan ook een folder mee met de soort verdoving die u krijgt.

Na de operatie zal de verdoving door deze blokkade langzaam uitwerken. Als u naar huis gaat krijgt u een recept mee voor één of meerdere pijnstillers. Dit zijn tabletten.

Bent u geopereerd met een blokkade? En gaat u al naar huis voordat deze volledig is uitgewerkt? Dan is het belangrijk dat u de medicijnen tegen de pijn toch alvast op vaste tijden gaat innemen. Ook als u nog nauwelijks tot geen pijn heeft. De medicijnen tegen de pijn hebben namelijk tijd nodig voordat ze gaan werken en zo voorkomt u dat de pols te pijnlijk wordt.

In de eerste dagen na de operatie wordt de pijn al vaak steeds wat minder. Helpen de voorgeschreven pijnstillers niet? Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

Bewegen en fysiotherapie

Na de operatie kan u al snel gaan beginnen met bewegen. De plaat en schroeven die gebruikt wordt om de breuk vast te zetten zorgen ervoor dat het stevig genoeg is voor oefeningen. Hier mag u in het drukverband al mee starten, maar zodra het drukverband verwijderd is, zal het makkelijker gaan.

De oefeningen zorgen ervoor dat u de pols weer goed kan gaan bewegen. Het voorkomt dat de vingers en pols stijf worden en dat de vingers en pols minder lang dik blijven. Tijdens het bewegen hoeft u geen kracht te gebruiken. Beweeg de vingers en pols zonder dat het veel pijn doet. Stijfheid of een trekkend gevoel mag u wel ervaren. Voer de oefeningen langzaam, rustig en voorzichtig uit. Uw lichaam krijgt dan de tijd om aan de bewegingen te wennen.

Soms is het verstandig om te starten met fysiotherapie, Dit kan ook al in de eerste 6 weken na de operatie. U kunt hiervoor naar een gespecialiseerd hand-fysiotherapeut gaan. Deze zijn te vinden in de folder die u meekrijgt na de operatie: '[Praktijken voor handtherapie](#)'

U mag, als u daarbij geen pijn heeft, de hand licht gaan gebruiken. Bijvoorbeeld het omslaan van een bladzijde of het tillen van een kopje. U mag tot maximaal 1 kg gaan tillen.

Oefeningen

De volgende oefeningen mogen uitgevoerd worden vanaf het moment dat het drukverband van de arm gaat. Deze oefeningen moeten rustig en voorzichtig uitgevoerd worden. De oefeningen mogen geen pijn doen en u mag geen kracht zetten tijdens de oefeningen.

U mag de oefeningen hieronder 5 tot 6 keer per dag doen.

1. Strecken en buigen van de pols - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen. Of plaats de elleboog op tafel met de hand in de lucht. Beweeg rustig de hand naar voren en naar achteren, houd de vingers ontspannen.



2. Zijwaarts bewegen pols (zwaaien) - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen. Of plaats de elleboog op tafel met de hand in de lucht. Beweeg rustig de hand van de duimzijde naar de pinkzijde



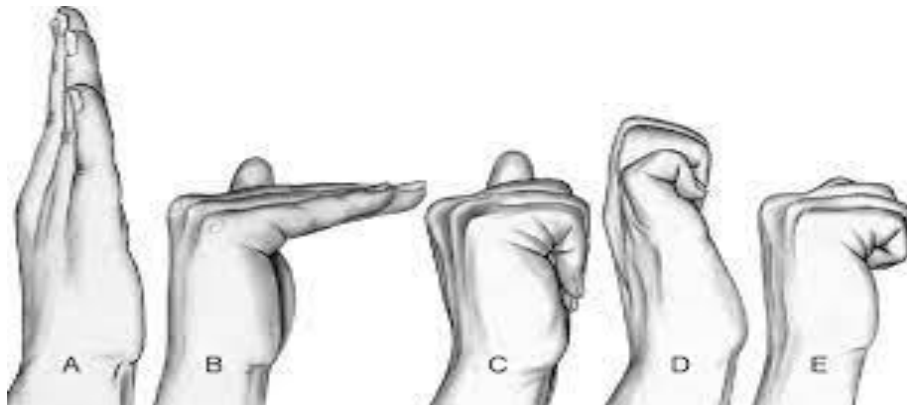
3. Open en dichtdraaien onderarm - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen en plaats de elleboog in de zij, zodat deze niet kan verplaatsen. Draai de handpalm naar het plafond en daarna naar de grond. Wissel dit langzaam en rustig af.



4. Peesglijdoefeningen

- Zet de elleboog op tafel of op een kussen en beweeg de vingers ontspannen. Begin steeds met gestrekte vingers om vervolgens 10 herhalingen een andere vuist te maken. Eerst 10 herhalingen B: dakje, dan 10 herhalingen C: platte vuist, dan 10 herhalingen D: haakvuist en u eindigt met 10 herhalingen E: volle vuist.



5. Passief strekken van de vingers

- Pak met de andere hand een vinger vast en breng deze met een milde rek naar een volledig gestrekte vinger. Deze oefening kan wat rek of spanning geven. Dit zou na ongeveer 60-90 seconden weg moeten trekken. Zo kan de vinger langzaam steeds een stukje rechter. Herhaal dit bij elke vinger.



6. Passief buigen van de vingers - haakvuist

- Pak met de andere hand een vinger vast en breng deze met een milde rek naar de haakvuist toe. De focus ligt hier op het buigen van het middelste en laatste gewricht van de vinger. Deze oefening kan wat rek of spanning geven. Dit zou na ongeveer 60-90 seconden weg moeten trekken. Zo kan de vinger langzaam steeds een stukje verder buigen. Herhaal dit bij elke vinger.





7. Passief buigen van de vingers – dakje

- Pak met de andere hand een vinger vast en breng deze met een milde rek naar het dakje toe. De focus ligt hier op het buigen van het eerste vinger gewricht. Deze oefening kan wat rek of spanning geven. Dit zou na ongeveer 60-90 seconden weg moeten trekken. Zo kan de vinger langzaam steeds een stukje verder buigen. Herhaal dit bij elke vinger.



8. Duim actief bewegen – 10 keer herhalen

- Beweeg de duim in alle richtingen mogelijk. Strecken en buigen en eventueel ook zijwaarts.



9. Elleboog actief buigen en strekken – 10 keer herhalen

- Laat uw armen langs uw lichaam hangen met uw handpalmen naar voren. Buig uw elleboog en breng uw hand richting uw schouders.



10. Schouder actief bewegen – 10 keer herhalen

- Beweeg uw aangedane arm met uw duim omhoog recht naar voren en omhoog, zo ver als u kunt. Let op dat u uw schouder niet optrekt of naar voren beweegt, maar een zuivere beweging maakt vanuit uw arm.



Complicatie

Infectie (ontsteking)

Een complicatie van een operatie is het optreden van een infectie van de operatiewond. Een infectie geeft meer pijn, roodheid en zwelling rondom de wond. En er kan meer vocht uit de wond komen. De behandeling hiervan is afhankelijk van het soort infectie. Soms kan de infectie met antibiotica worden behandeld. Soms is het nodig om de wond door uw behandelend arts te laten openen zodat vuil en vocht naar buiten kunnen.

Heeft u klachten en denkt u dat u een infectie heeft aan uw wond? Neemt u dan altijd contact op. Telefoonnummer vindt u onder “Vragen en telefoonnummers”.

Controle afspraak

U krijgt na de operatie een afspraak mee voor controle op de polikliniek. Dit kan na 2 of 6 weken zijn. Vaak wordt er 6 weken na de operatie een controle röntgenfoto gemaakt van de pols.

Het verdere herstel

6 Weken na de operatie mag u de pols steeds een beetje meer gaan belasten. In de maanden hierna zullen de (pijn)klachten langzaam verder afnemen en de bewegelijkheid en spierkracht toenemen. Het complete herstel kan 6 tot 12 maanden duren.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen? Stel ze aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de poli chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafpraak of via Mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl