

POLSFRACTUREN

In de pols bevinden zich 8 carpalia (polsbotjes) en 2 onderarmbotten, welke allen kunnen breken en het een gebroken pols wordt genoemd. Echter in de meeste gevallen betreft het een zogenaamde distale radiusfractuur, dit is een breuk in het spaakbeen aan de polszijde.

DIAGNOSE EN NIET-FYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING

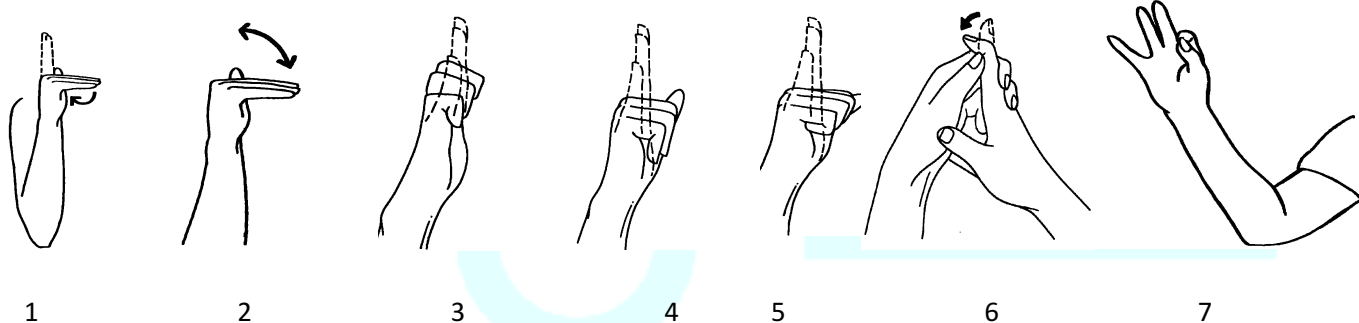
De diagnose wordt gesteld door middel van een röntgenfoto. Bij sommige breuken in de hand- en polsregio is de breuk niet direct na het trauma goed zichtbaar, dan wordt een week later nogmaals een röntgenfoto wordt genomen om een definitieve diagnose te kunnen stellen.

Soms is er een operatie geïndiceerd om de botstukken op een zo natuurlijke manier aan elkaar te laten groeien, hieronder vallen het plaatsen van schroeven, plaatjes en soms uitwendige fixatie eventueel in combinatie met zogenaamde K-draden.

Indien er geen operatie geïndiceerd is, bestaat de behandeling uit gips (bij sommige carpaliafracturen wordt er wel eens volstaan met een spalk of brace, deze wordt door een handtherapeut aangemeten of gemaakt).

In het gips zijn uw vingers vrijgelaten, u krijgt instructie om de vingers te buigen en te strekken zoals hieronder is weergegeven:

OEFFENINGEN TIJDENS EN NET NA GIPS



- 1: zit met uw elleboog op de tafel; buig uw vingers 90 graden en maak een vuist. Herhaal 5 keer.
- 2: zit met uw elleboog op de tafel; buig uw gestrekte vingers 90 graden. Herhaal 5 keer.
- 3: zit met uw elleboog op de tafel; houdt de vingers gestrekt en maak haken van de vingers. Herhaal 5 keer.
- 4: zit met uw elleboog op de tafel; maak een vuist met gestrekte vingers. Herhaal 5 keer.
- 5: zit met uw elleboog op de tafel; pols en vingers gestrekt, maak een vuist. Herhaal 5 keer.
- 6: zit met uw elleboog op de tafel; steun uw vinger onder het bovenste gewricht, buig en strek het topje 5 keer.
- 7: zit met uw elleboog op de tafel; plaats uw duim om de beurt tegen elke vingertop. Herhaal 5 keer.

Fysiotherapie na een polsfractuur

Wanneer het gips is verwijderd, is de pols meestal stijf en zijn de spieren verzwakt. In sommige gevallen is de stand van de hand ten opzichte van de onderarm zelfs iets veranderd, dit kan problemen veroorzaken in het functioneren. Een fysiotherapeut kan u helpen de beweeglijkheid te verbeteren en/of te versoepelen, de spierkracht terug te krijgen en weer handigheid te krijgen door coördinatie en fijn motorische vaardigheden te trainen.

INFORMATIE

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder telefoonnummer 0229-215615

Veel succes, Meerjam Bouman (hand)fysiotherapeut/ MSU echografist