

Drukverband om de pols/elleboog

Adviezen voor thuis

U bent op de Spoedeisende Hulp (SEH) behandeld voor klachten aan uw pols en/of elleboog. Om eventuele verdere zwelling tegen te gaan en het gewricht rust te geven, is een drukverband aangelegd. Op dit blad krijgt u advies voor thuis.

Tips voor thuis

- Probeer de pols/elleboog zoveel mogelijk rust te geven door een mitella te dragen.
- Als u zit, ondersteun uw arm dan met een kussen.

Om tijdens de rustperiode de overige gewrichten aan de pijnlijke arm soepel te houden, adviseren wij u de volgende oefeningen te doen:

- Probeer de vingers samen te buigen en te strekken en ze in alle richtingen te bewegen.
- Bij een pijnlijke pols haalt u uw arm uit de mitella en brengt u uw arm op schouderhoogte. Buig en strek de elleboog terwijl u een vuist maakt
- Bij een pijnlijke elleboog en pols haalt u uw de arm uit de mitella en brengt u uw arm op schouderhoogte. Maak cirkelvormige bewegingen met uw schouder.

Doe deze oefeningen regelmatig en herhaal dit zo mogelijk ieder uur.

Pijn medicatie

Bij pijn mag u 4x daags 1 gram paracetamol innemen.

Mogelijke problemen thuis

Neem contact op met de Spoedeisende Hulp als:

- het drukverband op een bepaalde plaats blijft drukken;
- de pijn aanhoudt of zelfs erger wordt;
- de vingers dik, blauw of wit worden en/of gaan tintelen, zelfs als u de arm hoog legt.

Controle

Als dit nodig is krijgt u een afspraak mee door verdere controle bij de polikliniek.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Polikliniek Chirurgie (traumapoli)
Spoedeisende Hulp (SEH)

043 387 49 00
043 387 67 00

Website

- www.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl



Odin 045800 uitgave oktober 2017

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl