Blessure

Adviezen na uw telefonisch contact met de huisartsenspoedpost



U hebt de huisartsenspoedpost gebeld omdat u een blessure heeft aan uw arm of been. Bijvoorbeeld door een val of tijdens het sporten. De triagist* heeft u een aantal vragen gesteld om te bepalen of u naar de huisartsenspoedpost moet. Hoewel een breuk of ander letsel niet telefonisch uit te sluiten is, zijn er geen alarmsignalen waarvoor op dit moment een afspraak op de huisartsenspoedpost nodig is. In deze folder leest u belangrijke informatie en adviezen voor de eerste dagen na uw telefonisch contact met de huisartsenspoedpost.

Voor Spoed

Medrie

Adviezen voor thuis

De triagist heeft u adviezen gegeven om goed te herstellen van de blessure. Het is belangrijk dat u zich hieraan houdt. U kunt de adviezen hieronder nalezen. Kijk voor meer informatie op www.thuisarts.nl.

- Gebruik uw arm of been de eerste 2 dagen zo min mogelijk.
- Is uw arm of been dikker dan normaal, leg het dan hoog.
- Blijf uw arm of been regelmatig koelen met bijvoorbeeld een ice-pack, koude natte doek of diepvrieszak met bevroren doperwten.
- Beweeg uw arm of been met een draaiende beweging op geleide van pijn, zonder uw arm of been te belasten.
- Bij pijn kunt u paracetamol gebruiken. Volwassenen nemen 2 tabletten tegelijk in (maximaal 8 tabletten per dag). Als alleen paracetamol onvoldoende helpt, mag u ibuprofen gebruiken. U kunt hiervan nog 3 keer per dag 400mg innemen.
- De dosering paracetamol bij kinderen is afhankelijk van de leeftijd en leest u in de bijsluiter.
- Als de zwelling is afgenomen, kunt u na 2 dagen uw arm of been belasten op geleide van pijn.

Wanneer neemt u contact op met uw eigen huisarts?

Neem contact op met uw eigen huisarts:

- als de pijn na drie dagen niet minder is geworden
- als het bewegen van uw arm of been niet beter is geworden
- als er een ongewone zwelling en/of verkleuring ontstaat

Uw huisarts bepaalt of het nodig om bijvoorbeeld een röntgenfoto te laten maken om te beoordelen of uw arm of been gebroken is.
Natuurlijk is het is heel vervelend als na een paar dagen blijkt dat er sprake is van een botbreuk. En de behandeling dan pas begint. Maar deze vertraging heeft geen invloed op het herstel van de botbreuk.

* *Een triagist is een professional, die is opgeleid om de mate van spoed van een klacht te bepalen.*