

Blessure

zonder botbreuk

**informatie
voor thuis**



Voor Spoed



Medrie

U bent op de huisartsenpost geweest omdat u een blessure heeft aan uw arm of been. Bijvoorbeeld door een val of tijdens het sporten. De huisarts of verpleegkundige heeft uw arm of been uitgebreid onderzocht. Soms is een röntgenfoto gemaakt. De uitkomst hiervan is dat uw arm of been zeer waarschijnlijk niet gebroken is. In deze folder leest u belangrijke informatie voor de eerste dagen na uw bezoek aan de huisartsenpost.

Adviezen voor thuis

De dokter 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.
- 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 6 tabletten per dag). De dosering bij kinderen is afhankelijk van de leeftijd. U kunt de assistente om advies vragen.
- 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
- bij een afwijkende stand van uw arm of been

Uw huisarts bepaalt of het nodig is (opnieuw) een röntgenfoto te laten maken om te beoordelen of uw arm of been gebroken is.

Natuurlijk is het heel vervelend als na een paar dagen blijkt dat er sprake is van een botbreuk. En de behandeling dan pas begint. Gelukkig heeft deze vertraging geen invloed op het herstel van de botbreuk.