

## Ribfracturen

Uw medisch specialist heeft u opgenomen vanwege ribfracturen. In deze folder leest u de informatie die voor u van belang zijn. Let hierbij er wel op dat het per individu kan verschillen.

### De aandoening

De borstkas bestaat uit twaalf (soms dertien) ribben aan beide kanten en het borstbeen aan de voorkant. De ribben en het borstbeen hebben als functie het beschermen van organen in de borstholte. Een andere functie van de ribben is het mogelijk maken van de ventilatie van de luchtwegen. Ribben vallen onder de categorie beenderen. Door een harde klap of een ongeval kunnen ribben breken.

### Klachten

Een van de klachten die u ervaart met één of meer gebroken ribben is pijn. Dit uit zich in een acute, duidelijk gelokaliseerde pijn. De pijnklachten nemen vaak toe bij inspanning, lachen, niezen, hoesten of het aannemen van een andere houding. Door deze pijnklachten kunt u minder diep ademhalen, wat ervoor zorgt dat het risico op een longontsteking wordt vergroot. Om dit te voorkomen is het van belang dat u goede pijnstilling krijgt/neemt. Deze pijn houdt meestal 6 tot 12 weken aan. Verder kan er een blauwe plek op of rondom uw borstkas ontstaan ten gevolge van de klap op de borstkas.

### Medicijnen

De arts schrijft pijnmedicatie voor. Goede pijnstilling is belangrijk, zodat u niet wordt belemmerd met ademhalen en bewegen. Er zijn meerdere mogelijkheden voor de pijnbestrijding bij ribfracturen. Een aantal voorbeelden hiervan zijn pijnstillers in tablet vorm, een pijnpomp (PCA) of een epiduraal. Via een pijnpomp kunt u zelf de pijnstilling toedienen via het infuus. Bij epidurale pijnstilling wordt er via een slangetje in de rug continue pijnstilling toe gediend.

### Ademhalingsoefeningen

Door de ribfracturen kan diep ademhalen, hoesten en niezen pijnlijk zijn. Het is erg belangrijk dat u goed blijft doorademen en indien er zich een hoestprikkel voordoet, u goed ophoest. Op deze manier hebben bacteriën minder kans op het veroorzaken van bijvoorbeeld een longontsteking. Indien u dit niet goed kan, dan kunt u aan de verpleegkundige vragen om pijnstilling. De fysiotherapeut zal ook bij u komen om ademhalingsoefeningen met u te doen. De fysiotherapeut geeft u hiervoor ook een hulpmiddel zodat u zelf adequaat kunt blijven oefenen na het bezoek van de fysiotherapeut. Dit hulpmiddel is een foldyne. Hiermee krijgt u inzichtelijk of u voldoende diep inademt. Tevens stimuleert het om dieper in te ademen.

### Ondersteuning

De fysiotherapeut komt bij u op bezoek. Voor uw herstel is het belangrijk dat u beweegt en hij of zij helpt u daarbij. Soms adviseren zij om met een kussentje tegendruk te geven op de pijnlijke plek. Verder kunt u, als u dat wenst, een beroep doen op hulp van een maatschappelijk werker, psycholoog of geestelijke verzorging. Zij staan voor u klaar om u te ondersteunen bij het omgaan met uw nieuwe situatie. Wilt u hier meer over weten, vraag er dan naar bij de verpleegkundige op uw afdeling.

### Risico's/complicaties

Ribfracturen kunnen net als de meeste behandelingen en aandoeningen complicaties geven zoals:

- *Pijn.*
- *Misselijkheid.*
- *Koorts.*

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- *Zwelling.*
- *Longontsteking.*
- *Klaplong (pneumothorax).*
- *De breuk geneest trager dan normaal.*

### **Nazorg thuis**

Na ontslag adviseren wij u de volgende leefregels in acht te nemen:

- Neem voldoende rust en luister naar uw lichaam.
- Haal elk uur tien maal diep adem om de kans op een longontsteking te verkleinen.
- Bouw activiteiten als lopen, fietsen en werken geleidelijk op.
- Bespreek uw terugkeer naar werken met de arbo-arts.
- Probeer niet te roken.
- Gedurende 6 weken mag u niet sporten.
- Gedurende 6 weken mag u geen zwaar huishoudelijk werk doen.
- Gedurende 6 weken mag u niet vliegen.

### **Ontslag**

Na de opname neemt u bij problemen of één van onderstaande klachten direct contact op volgens onderstaande wijze.

- Koorts (38,5 °C en hoger)
- Toenemende benauwdheid
- Zwelling
- Aanhoudende pijn

U krijgt de datum van uw controle afspraak thuisgestuurd.

### **Vragen**

Bij vragen of complicaties kunt u tot twee weken na opname tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat heelkunde van ZGT, telefoonnummer 088 708 52 33.

Na twee weken kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Bij zeer dringende gevallen, welke echt niet kunnen wachten tot de volgende dag, kunt u buiten kantoor tijd contact opnemen met ZGT, telefoonnummer 088 708 78 78.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).