

## Minimaal knikje pols (twijgbreuk)

Uw kind heeft een kleine breuk (knikje) in de ellepijp of het spaakbeen ter hoogte van de pols (twijgbreuk). Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten. We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

Dit breukje van de pols of onderarm komt vaak voor bij kinderen. Het wordt ook wel een twijgbreukje (greenstick) genoemd, omdat het knikje in het bot lijkt op het buigen van een flexibel takje van een boom. We behandelen deze breuk met een afneembare brace en een sling. Dit is een soort mitella. De behandeling verloopt volgens onderstaand schema.

#### 0-2 weken

- Sling verwijderen zodra de pijn het toelaat.
- Brace nog blijven dragen.

#### 2-3 weken

- Brace verwijderen zodra de pijn het toelaat.

#### 3-5 weken

- Vrij bewegen van de pols.

#### Na 5 weken

- Uw kind kan weer sporten en gymmen.

### Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- De brace en sling houden de arm in een prettige positie.
- Uw kind mag de sling afdoen zodra de pijn dat toelaat. De brace mag na 2 weken verwijderd worden. Heeft uw kind na 2 weken nog te veel pijn? Dan mag uw kind het gebruik van de brace in de derde week langzaam afbouwen. Daarna moet de brace afblijven.
- De breuk zit dicht bij de pols. Daarom is het belangrijk dat uw kind na 2 tot 3

weken begint met bewegen. Dat voorkomt stijfheid van de pols en het bevordert de genezing en het herstel.

- Na 3 weken mag uw kind voorzichtig weer activiteiten uitvoeren. Dit is op geleide van pijnklachten, dus alleen als hij/zij de pijn kan verdragen. Als het niet lukt, kan uw kind beter nog even wachten.
- Tijdens het douchen mag de brace even worden verwijderd. Let er op dat de arm helemaal droog is voor u de brace weer omdoet. Instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace kunt u vinden in de app.
- Heeft uw kind pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol geven totdat uw kind te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in.

### Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de breuk binnen enkele weken volledig.
- Blijft uw kind pijn houden of blijft de polsminder goed functioneren? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

### Brace opnieuw omdoen

Als u de brace heeft afgehaald, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in onderstaand filmpje hoe u deze weer om moet doen:

[Instructievideo](#).

### Oefeningen

Het is belangrijk dat uw kind de pols beweegt zodra de pijn dit toelaat. Met het normaal

#### 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

bewegen van de pols, oefent uw kind de pols ook. Specifieke oefeningen zijn niet nodig.



### **Virtual Fracture Care App**

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In de **VFC app** heet dit letsel: Twijgbreukje pols (Greenstick). In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft. Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



### **Vragen**

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur contact opnemen met ZGT via de Breuklijn: 088 708 52 33.

### **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).