

BOTBREUKEN

Wat is het?

Een botbreuk is een onderbreking van een bot. Dit gebeurt meestal alleen als er grote krachten op het bot inwerken. Meestal is er ook schade aan de omliggende weefsels.

Er wordt onderscheid gemaakt in directe en indirecte breuken. Een directe breuk ontstaat bijvoorbeeld door een krachtinwerking op het bot zelf. Je valt bijvoorbeeld op je arm en breekt deze. Een indirecte breuk kan ontstaan wanneer je bijvoorbeeld een val met een gestrekte arm probeert op te vangen, waardoor mogelijk je sleutelbeen breekt (en niet je arm).

Een breuk kan echter ook door te vaak herhaalde belasting ontstaan, dit wordt een vermoeidheid- of stressfractuur genoemd. Ook een ziekte kan er verantwoordelijk voor zijn dat botten zo fragiel zijn dat ze bij geringe krachtsinwerking al breken. Een bekend voorbeeld hiervan is osteoporose (botontkalking).

Wat zijn de verschijnselen?

Pijn, zwelling, blauwverkleuring, een gestoorde werking en een mogelijk afwijkende stand van het desbetreffende lichaamsdeel. Vaak heeft het slachtoffer iets horen of voelen kraken.

De diagnose wordt bevestigd met een röntgenfoto. Bij een vermoeidheidsbreuk of sommige breuken van de pols of wervels zie je de breuklijnen soms pas na meer dan een week op röntgenfoto's.

Let op! Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting meestal niet zien!

EHBO

Wat moet je doen?

- Houdt het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.
- Geef steun en rust. Bij onderarm, pols of hand door een mitella. Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das. Bij een breuk van een been of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp.
- Zorg voor deskundige hulp!

Vervoer

- Wanneer je vermoedt dat iemand iets gebroken heeft moet die persoon naar een spoedafdeling van een ziekenhuis vervoerd worden. Een goede diagnose voor het herstel is van belang!
- Het lichaamsdeel waarin je de breuk vermoedt moet zoveel mogelijk geïmmobiliseerd worden, waarmee bedoeld wordt dat de afzonderlijke botdelen niet meer ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, zodat bij transport van het slachtoffer geen erger letsel zoals zenuw- of vaatletsel ontstaat. Over het algemeen kun je zeggen dat bij breuken van de benen en de wervelkolom de persoon liggend vervoerd moeten.

Hoe geneest het bot?

Vanuit de "kapotte" botuiteinden wordt nieuw bot gevormd. Bij gezonde jonge volwassene is een breuk na ongeveer 3 tot 6 weken weer zonder gips belastbaar, afhankelijk van de plaats van de breuk.

Voor een goede genezing is het belangrijk dat de botuiteinden (weer) goed ten opzichte van elkaar geplaatst staan. Vervolgens moet het bot voldoende rust krijgen, door de botstukken te immobiliseren met behulp van gips, cast (lichtgewichtgips), of fixatie met schroeven en platen. Met immobiliseren wordt bedoeld dat de afzonderlijke botstukken niet meer ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.

Wanneer een lichaamsdeel enkele weken niet heeft kunnen bewegen zijn de omliggende gewrichten stijf geworden en de spieren verzwakt en stijf. Met behulp van oefeningen kan de werking van het lichaamsdeel weer hersteld worden. De spieren en gewrichten worden eerst onbelast geoefend.

De sportkinesitherapeut is dé deskundige die jou op dit gebied adviezen kan geven.

Preventieve maatregelen

Niet alle botbreuken kun je voorkomen maar wel veel. Hieronder staan kort wat punten die botbreuken kunnen voorkomen. Sporten waar trouwens relatief veel botbreuken voorkomen zijn skaten en paardrijden.

- Voor skaten geldt dat je hoofd-, pols, elleboog en knie-beschermers moet dragen. Deze voorkomen namelijk blessures. Bovendien is het verstandig om een paar skate-lessen te volgen.
- Zorg dat je niet overbelast raakt want daardoor kan ook een botbreuk ontstaan. Zorg dus dat je een goede trainingsopbouw hebt en vraag bij twijfel een deskundige om advies.
- Zorg dat je fit bent. Door vermoeidheid loop je makkelijker een blessure op.
- Raadpleeg bij twijfel over je lichamelijke gesteldheid een deskundige zoals een (sport)arts.
- Veel sporten kennen beschermende maatregelen, zoals scheenbeschermers. Gebruik ze altijd, ook in training!