

# Polsblessure

## De meest gestelde vragen over polsblessure en fysiotherapie

### Wat is een polsblessure?

Een polsblessure is een letsel aan de pols. Meestal gaat het om een verzwikking. De banden en het kapsel rond de pols zijn opgerekt en soms gescheurd. Een val, waarbij het volledige gewicht met één hand wordt opgevangen, is meestal de oorzaak. Het kraakbeen of de banden in de pols kunnen beschadigd raken. Er ontstaat een zwelling en mogelijk een blauwe plek. Dit veroorzaakt drukpijn in en rond de pols en u kunt uw polsgewricht minder goed bewegen.

Ook overbelasting kan een blessure geven. Er is dan sprake van een chronische irritatie van het bindweefsel: spieren, pezen en banden, veroorzaakt door moeilijke of te zware sportoefeningen. Meestal heet u dan pijn aan de pinkzijde van uw pols. Bewegen van het gewricht is pijnlijk.

### Hoe vaak komt een polsblessure voor en bij wie?

Twee op de drie polsblessures ontstaan door een val. Jaarlijks lopen sporters in Nederland gemiddeld 100.000 blessures aan de pols op. Voor de helft is medische behandeling noodzakelijk. Vier op de vijf polsblessures zijn plotseling ontstaan, de rest geleidelijk. Vooral bij jeugdige sporters: driekwart valt in de leeftijdscategorie vijf tot en met 19 jaar. Van alle sporters die op de Spoedeisende Hulp-afdeling met een polsblessure komen is 55 procent man.

### Wat zijn de risicofactoren?

Een belangrijke factor voor het ontstaan van acute polsblessures is vallen. Risico loopt u vooral bij (veld)voetbal, rugby, hockey, boksen, bewegingsonderwijs, turnen, skiën, snowboarden en schaatsen. Continue, herhaaldelijke belasting van de pols, met kleine scheurtjes in de pezen tot gevolg, veroorzaakt geleidelijk ontstane polsblessures.

### Wat zijn de klachten en symptomen van een polsblessure?

U kunt een polsverzwikking herkennen aan:

- (Druk) pijn en warmte in het polsgewricht
- Belemmering bij het strekken en buigen van de pols
- Zwelling van het polsgewricht
- Verkleuring (meestal blauw, maar ook rood) van het polsgewricht

U kunt een overbelasting van de pols herkennen aan:

- Pijn in de pols (vaak aan de binnenzijde) die optreedt aan het begin, tijdens of na de inspanning
- Pijn bij het buigen en strekken
- Pijn na langdurig bewegen
- Pijn bij het bewegen tegen weerstand, of tillen van zware voorwerpen
- Zwelling en soms warmte en roodheid bij de peesaanhechting

Over het algemeen geldt: hoe vaker en langer de pijn zich voordoet, hoe ernstiger de

blessure.

### **Wat is er aan de klachten te doen?**

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Bij een verzwikking van de pols past u het beste direct de ICE-regel toe (zie punt 6). Bij lichte blessures kan met deze maatregelen al genezing optreden. In ernstigere gevallen kun u het beste naar een fysiotherapeut gaan. Peesblessures kunnen bij onvoldoende behandeling lang aanhouden en chronisch worden, dus wacht hier niet te lang mee.

De revalidatie kan het beste plaatsvinden onder deskundige leiding, van een (sport)fysiotherapeut.

### **Wat kan ik zelf doen?**

Bij een verzwikking van de pols past u het beste direct de ICE-regel toe:

- 1 ICE = Koel het gewricht met water, ijs of een cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten. Om bevriezingsverschijnselen te voorkomen moet u altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack leggen. Gedurende de eerste twee dagen kunt u het koelen het beste vier tot vijf keer per dag herhalen.
- 2 I = Immobiliseren: zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt. Draag een polsbrace of tape tijdens het spelen en zo nodig in het dagelijks leven. Het doel van de brace of tape is om de pols te stabiliseren, zodat de pezen en banden de gelegenheid krijgen om te herstellen
- 3 C= Compressie: leg een drukverband aan
- 4 E = Elevatie: Leg de pols regelmatig op een verhoging, liefst boven harthoogte

Doordat het polsgewricht snel stijf wordt, is het na de eerste herstelperiode verstandig om de pols sterk te maken met trainingsoefeningen. Een gewichtje van een of twee kilo is hiervoor ideaal. Met het gewichtje in de hand kunt u alle bewegingen van de pols uitvoeren.

### **Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?**

Door oefeningen met u te doen kan de (sport)fysiotherapeut de spierkracht, coördinatie en beweeglijkheid in de pols verbeteren. Bovendien kan een (sport)fysiotherapeut u voorlichten over pijnverlichting.

### **Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?**

Bij een verrekking kan de oefentherapie pas beginnen als de zwelling voldoende hersteld is, dit is meestal na een à twee weken. De (sport)fysiotherapeut zal waarschijnlijk eenvoudige oefeningen voorschrijven. Door die te doen verbetert uw spierkracht, coördinatie en beweeglijkheid in de polsen. Ook wordt de pijn minder door het gebruik van TENS (elektrische stroompjes die de zenuwen kunnen beïnvloeden om pijn te verminderen). Soms behandelt de (sport)fysiotherapeut de pols met shockwave therapie of injecties met cortisonen.

### **Wanneer kan ik mijn pols weer gewoon belasten?**

Een lichte kneuzing kan binnen een week genezen zijn, maar een ernstige kneuzing kan drie tot zes weken nodig hebben om te herstellen. Na deze periode is het belangrijk om weer te gaan bewegen met de pols zodat het gewricht zijn normale beweeglijkheid terug krijgt.

Bij een verrekking zijn de klachten meestal van korte duur, mits er goed wordt gehandeld direct na de blessure (ICE-regel). De zwelling, warmte, roodheid en pijn zullen ongeveer na een à twee weken verdwijnen. Normaal bewegen zonder pijn moet dan weer mogelijk zijn.

U bent als sporter voldoende gerevalideerd wanneer:

- U geen pijn meer heeft
- De spierkracht van de geblesseerde pols weer op het niveau is van vóór de blessure
- De beweeglijkheid in het geblesseerde gewricht geheel is hersteld

### Hoe kan ik een polsblessure in de toekomst voorkomen?

U kunt een aantal maatregelen nemen om de kans op een polsblessure te verkleinen:

- Doe een volledige warming-up voor en een cooling-down na de training van elk ca. 10-15 minuten
  - Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam kan wennen aan de extra belasting
  - Vermijd push ups met de platte hand op de grond, omdat dit polsklachten kan verergeren. Indien u toch de push up wilt trainen, voer deze dan uit met een rechte pols, terwijl u steunt op uw vuisten. Of maak gebruik van een handsteun
  - Bij risicovolle sporten (bijvoorbeeld squash) kunt u uw pols van tevoren intapen, zodat de gewrichtsbanden wat extra steun krijgen
  - Doe oefeningen die de spieren en pezen in pols, onderarm en hand versterken
- Gebruik beschermmateriaal bij risicovolle sporten zoals in-line skaten en zorg voor kwalitatief goed materiaal, zoals tennis en squash rackets met de juiste greep. De juiste greepmaat is als volgt vast te stellen: Pak het racket losjes beet, alsof u het een hand geeft. Tussen de duim muis en vingertoppen moet nog de breedte van een pink passen