

Gebroken rib(ben)

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u één of meerdere ribben heeft gebroken. Door het letsel of het ongeval kan een rib op één of meerdere plaatsen gebroken zijn. De breuk(en) herstellen over het algemeen vanzelf. Een operatie is vrijwel nooit nodig. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling, het herstel en welke adviezen u kunt opvolgen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap volgt.

Controle ziekenhuis

Afhankelijk van de ernst van het letsel, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Als u plotseling toenemend benauwd bent of koorts krijgt, dan belt u het ziekenhuis om een afspraak te vervroegen.

Duur herstel

Het herstel duurt meestal 3 tot 6 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt. Het kan langer duren wanneer er meerdere breuken zijn, een rib op meerdere plaatsen is gebroken en/of er complicaties optreden. Voorbeelden van complicaties zijn een klaplong of bloed in de long doordat de scherpe botstukken de long(en) beschadigen.

Fase 1 rust en lichte activiteiten (eerste 8 weken)

Klachten

Door het letsel heeft u pijn rondom de borstkast. Hoe meer breuken, hoe meer pijn. De pijn neemt toe bij (diep) ademen, omdat de ribben mee bewegen tijdens de ademhaling. De pijn kan toenemen bij het liggen op een zijde en bij drukverhogende momenten (hoesten, niezen, persen, lachen). Soms is het pijnlijk om de arm aan de kant van de ribbreuk(en) te heffen boven schouderhoogte of om kracht te zetten (tillen, trekken of duwen). Ook kunt u klachten als benauwdheid en vermoeidheid ervaren. Het is belangrijk dat u merkt dat deze langzaam afnemen.

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt u rustige dagelijkse activiteiten uitvoeren op geleide van pijn. Alles wat lukt mag u doen, mits u tot de pijngrens beweegt. Belangrijk is om niet te forceren, regelmatig rust te houden en de activiteiten te spreiden over de dag. Als na een paar weken de pijn afneemt dan kunt u proberen om weer te werken, mits u geen zwaar lichamelijk werk doet. Ook kunt u, indien gewenst, weer sporten op geleide van pijn. Omdat de pijn vaak toeneemt bij inspanning is het verstandig te starten met bijvoorbeeld wandelen of fietsen in een rustig tempo. Zware krachttraining of contactsporten worden in deze fase afgeraden.

Ademhalingsoefening

Ondanks de pijn, is het voor de longen erg belangrijk om regelmatig de ademhaling te verdiepen (goed door te zuchten) en te hoesten om het eventueel aanwezige slijm uit de longen te krijgen. Daarmee voorkomt u een mogelijke longontsteking. Het verdiepen van de ademhaling en het hoesten lukt meestal alleen met goede pijnstilling. Uw arts zal u deze voorschrijven. Het advies is de ademhalingsoefening te doen zoals beschreven is in de bijlage (pagina 3).

Tips:

- Verander regelmatig van houding. Wissel bijvoorbeeld het liggen, zitten en wandelen af.
- Bouw de activiteiten rustig op en neem voldoende rust tussendoor.
- Neem voldoende pijnstilling zodat u de ademhaling goed kunt verdiepen en eventueel aanwezige slijm kunt ophoesten.
- Gebruik een klein kussentje tegen de borstkas (aan de kant van de breuken) om tegendruk te geven als u hoest. Dit kan enige verlichting van de pijn geven.

Fase 2 uitbreiden activiteiten (9 tot 12 weken)

Klachten

Is deze fase is het normaal dat u nog last heeft van pijn, benauwdheid en vermoeidheid. Het is belangrijk dat u merkt dat de klachten afnemen. U heeft bijvoorbeeld minder pijn bij diep ademen of hoesten, u bent minder moe en kunt meer doen op een dag. Ook merkt u dat u minder pijnstillers nodig heeft.

Dagelijkse activiteiten en sport

In deze fase kunt u normaal gesproken alle dagelijkse activiteiten, werk en sport weer uitvoeren op geleide van de pijn. Let hierbij echter goed op uw klachten. Indien het sporten of zwaar lichamelijk werk nog te pijnlijk is, stel dit dan nog even uit. Het is belangrijk uw grenzen op te zoeken, maar het lichaam niet te overbelasten. De duur van het herstel verschilt per persoon. De meeste mensen hebben na 3 maanden weinig klachten en kunnen alle dagelijkse activiteiten weer oppakken. Bij anderen duurt dit langer.

Vragen en contact

Uw behandelend arts of de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis zal u instructies en uitleg geven. Indien begeleiding hierbij geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt).

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) 020-5663333 (locatie AMC)
- De Polikliniek Traumachirurgie (locatie AMC) 020-5662180
- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie AMC) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl

Bijlage: Ademhalingsoefeningen

Het is belangrijk om ademhalingsoefeningen te doen en het eventueel aanwezige slijm in de longen op te hoesten om een longontsteking te voorkomen.

- Doe de oefeningen (stap 1 en 2) de eerste 5 dagen ieder uur 5 keer achter elkaar als u wakker bent.
- Als u merkt dat er veel slijm in de longen zit, doet u de oefeningen vaker.
- Als u merkt dat u geen slijm ophoest, dan kunt u minder vaak oefenen.

Stap 1: Ademhaling

Door de pijn bent u geneigd oppervlakkig adem te halen. U haalt dan voornamelijk adem met dat deel van de borstkast waar u het minste pijn heeft. Zo komt er maar weinig lucht in de longen terecht. De longen worden onvoldoende 'geventileerd' waardoor het eventueel aanwezige slijm niet goed weg kan. Het advies is te oefenen met de buikademhaling waardoor ook de onderste delen van uw longen 'geventileerd' worden. Dit kan pijnlijk zijn, omdat de borstkast uitzet en daarmee de (gebroken) rib(ben) bewegen.

Hoe oefent u de buikademhaling?

- Ga comfortabel rechtop zitten op bed of op een stoel en ontspan uw schouders zoveel mogelijk.
- Adem diep in door de neus en adem uit door de mond. Als uw neus verstoppt is, adem dan in door de mond. Als u inademt voelt u uw buik uitzetten. Als u uitademt zakt uw buik weer in. Door de handen op uw buik te leggen kunt u controleren of uw buik op en neer gaat.
- Houd aan het eind van de inademing de lucht 2 tot 3 tellen vast in de longen, adem daarna uit. Zo kan de lucht diep in de longen doordringen. Herhaal dit 5 keer.

NB: U hoeft niet te blazen bij het uitademen!



Stap 2: Hoesten

Ondanks de pijn is het belangrijk het eventuele slijm in de longen volledig op te hoesten. Het is efficiënter om 1 of 2 keer krachtig te hoesten, dan vaak zacht. Bij zacht hoesten komt het slijm niet omhoog.

Hoe oefent u het hoesten?

- Adem diep in.
- Hoest krachtig. Gebruik eventueel een klein kussentje tegen de borstkast om tegendruk te geven terwijl u hoest.

