# Adviezen na telefonisch contact met de huisartsenspoedpost

**U heeft contact opgenomen met de huisartsenspoedpost vanwege een blessure, bijvoorbeeld na en val of tijdens het sporten.**

De triagist heeft u een aantal vragen gesteld om te beoordelen of een bezoek aan de huisartsenspoedpost noodzakelijk is.

Hoewel een breuk of ander letsel telefonisch niet volledig kan worden uitgesloten, zijn er op dit moment geen aanwijzingen waarvoor direct onderzoek of behandeling nodig is.

In deze folder leest u welke adviezen belangrijk zijn voor de eerste dagen na het contact met de huisartsenspoedpost en wanneer het verstandig is om alsnog contact op te nemen met uw huisarts.

Spoedposten
Huisartsenzorg
Twente

## Adviezen voor thuis

**De triagist heeft u adviezen gegeven om het herstel van uw blessure te bevorderen. Het is belangrijk dat u deze adviezen opvolgt.**

- Gebruik het pijnlijke lichaamsdeel gedurende de eerste twee dagen zo min mogelijk.
- Is het gezwollen? Leg dan bijvoorbeeld uw arm of been zo veel mogelijk hoog.
- Koel de pijnlijke plek regelmatig met een icepack, een natte doek of een zak met bevroren groente (bijvoorbeeld doperwten). Zorg ervoor dat u het koelelement niet rechtstreeks op de huid legt.
- Beweeg voorzichtig binnen de pijngrens, zonder deze te belasten.
- Bij de pijn kunt u paracetamol gebruiken. Volwassenen mogen maximaal 4 keer per dag 1000 mg paracetamol innemen (2 tabletten van 500 mg per keer).
- Voor kinderen is de dosering afhankelijk van de leeftijd. Raadpleeg hiervoor de bijsluiter.
- Zodra de zwelling is afgenomen, kunt u ongeveer twee dagen het lichaamsdeel weer geleidelijk belasten, voor zover de pijn dit toelaat.

**Meer informatie vindt u op www.thuisarts.nl.**

## Wanneer neemt u contact op met uw eigen huisarts?

**Neem contact op met uw eigen huisarts wanneer:**

- De pijn na drie dagen niet vermindert;
- Het bewegen van het lichaamsdeel niet verbetert;
- Er een ongebruikelijke zwelling of verkleuring ontstaat;
- Uw huisarts kan beoordelen of aanvullend onderzoek nodig is, zoals een röntgenfoto, om vast te stellen of er sprake is van een botbreuk of ander letsel.

## Goed om te weten

Het is begrijpelijk dat het vervelend is wanneer er op een later moment blijkt dat er sprake is van een botbreuk.

Gelukkig heeft deze vertraging geen negatieve invloed op het herstel of de uiteindelijke behandeling van de botbreuk.

