

Botbreuk

Wat moet je doen als je je been of arm breekt?

Leuk hoor om iets op het gips te schrijven. Maar heb jij het wel eens meegemaakt, een arm of been gebroken? Belangrijk is dat de gebroken arm of been niet meer beweegt, want dan kan de breuk nog erger worden.

Alle botten in je lichaam kunnen breken. Hier breekt het bot in je been. Als een bot breekt, gaan ook de bloedvaten stuk. Daardoor gaat het binnen in het lichaam bloeden.

Bij een botbreuk is het belangrijk dat een gebroken been of arm goed op zijn plaats blijft. Stabiliseren heet dat. Van een jas bijvoorbeeld kun je een dekenrol maken. Die leg je voorzichtig tegen het gebroken been aan, zodat het been goed op zijn plaats blijft liggen. Als je dat niet doet, is er een kans dat het bot door bewegen door de huid heen komt. Dat is erg pijnlijk. Dan heb je een open botbreuk.

Het kan ook zijn dat bij een val het bot al direct door de huid is gekomen. Een open botbreuk is een ergere breuk dan een gesloten botbreuk. Er is een open wond. Deze moet je steriel bedekken om te voorkomen dat bacteriën de wond gaan besmetten. Als je dat gedaan hebt, moet je zorgen dat het gebroken been goed op zijn plaats blijft. Want ook bij een open botbreuk geldt: hoe minder beweging, hoe beter het voor de botten is.

Verder moet je de hulp aan professionals overlaten, dus bel zo snel mogelijk 112.