

# Pols, vinger, enkel, teen.

pijnlijk, maar geen spoed - advies en uitleg

Je hebt pijn aan je pols, vinger, enkel of teen.  
Je hebt gebeld met de huisartsenpost en een triagist heeft de klachten beoordeeld. Of je bent op de post geweest en een arts heeft de klachten bekeken.

Er bestaat een kans dat er een breuk in het bot zit. Maar een foto of scan is op dit moment niet nodig. Er is geen spoed. Wat kun je nu doen?



## Adviezen tegen de pijn

- Koelen
- Drukverband of buddytape
- Pijnstilling
- Rust



## Goed om te weten

- Na een nacht slapen is het letsel soms nog pijnlijker. Dit is vaak normaal. Het komt door zwelling en stijfheid. Het is een teken van je lichaam om rust te nemen.
- Vroeger kreeg je met dit soort klachten vaak meteen een behandeling. Door nieuwe inzichten over een goede behandeling én de druk op de zorg is dit nu anders.
- Medisch gezien kan het geen kwaad om pas na enkele dagen te weten of er een breuk in je enkel, teen, pols of vinger zit.

**Hopelijk helpen de adviezen tegen de pijn. Zijn de klachten na twee dagen nog niet minder? Neem dan contact op met je eigen huisarts. Doe dat ook als de spoedpost je dit advies gegeven heeft.**



## Advies en uitleg over pijn

- **Koelen tegen zwelling en pijn.** Gebruik een ice-pack of doe ijsklontjes in een plastic zak en druk dit tegen de zwelling. Leg er een theedoek tussen, zodat de huid niet bevriest. Koel tenminste 10 minuten.
- **Leg een drukverband aan.** Een drukverband geeft het pijnlijke lichaamsdeel rust en vermindert de zwelling. Ook voelt het vaak prettig om wat versteviging te hebben.



Video:  
**drukverband  
aanleggen om  
de enkel**



Video:  
**drukverband  
aanleggen om  
de pols**

- Een pijnlijke vinger of teen kun je met tape vastmaken aan de vinger of teen ernaast. Dit heet **buddytape**. Gebruik sporttape, of bruine of witte Leukoplast. Deze kun je kopen bij de drogist of apotheek. Een buddytape mag je maximaal 5 dagen gebruiken. Gebruik het alleen op momenten dat je de vingers of tenen moet belasten.



Video:  
**buddytape  
aanleggen om  
tenen**



Video:  
**buddytape  
aanleggen om  
vingers**

- **Gebruik pijnstilling.** Je kunt paracetamol gebruiken om de pijn te verlichten. Helpt dit niet genoeg? Dan kun je andere pijnstillers nemen. Lees de verpakking goed.
  - Een kind mag ibuprofen, maar niet samen met paracetamol.
  - Volwassenen mogen ook ibuprofen, diclofenac of naproxen. Wees voorzichtig met deze medicijnen als je een verminderde nierfunctie of maagklachten hebt.
- Geef je zere lichaamsdeel **rust**, maar blijf wel bewegen. Dit moet niet te pijnlijk zijn, dan doe je teveel.



**088 - 130 96 70 - Huisartsenspoedpost Utrecht stad**  
voor spoed in de avond, nacht en in het weekend