

## Gekneusde of gebroken rib

U bent op de Spoedeisende Hulp geweest vanwege een gekneusde of gebroken rib. Dit kan zijn ontstaan door een klap of stoot tegen de rib. Soms zijn meerdere ribben gekneusd of gebroken. Ook kan een kneuzing ontstaan als het gevolg van hoesten tijdens een luchtweginfectie. In deze folder leest u wat de klachten kunnen zijn en wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen.

### Wat zijn de klachten?

- Ademhalen is vaak pijnlijk en gaat moeilijk. Dit is afhankelijk van welke rib gekneusd is.
- Hoesten en niezen is meestal ook pijnlijk.
- Het bukken kan moeilijk gaan, net zoals de armen omhoog bewegen.
- De ergste pijn komt voor tijdens het slapen of vlak na het wakker worden.
- Er kunnen bloeduitstortingen ontstaan. Deze zijn herkenbaar aan roodblauwe plekken op de huid. Deze plekken veranderen van kleur en verdwijnen weer binnen 2 weken.

### Wat kunt u zelf doen?

- Doe de eerste 2 tot 4 weken rustig aan en beweeg naarmate de pijn dit toelaat.
- Zucht regelmatig goed door. Ondersteun daarbij eventueel de pijnlijke plek met de hand of een kussentje.
- Blijf goed diep ademen. Dit is belangrijk voor een goede ventilatie van alle longblaasjes en om het ontstaan van een longontsteking tegen te gaan.
- Ga tijdens het slapen juist op de pijnlijke zijde liggen. Dit is in tegenstelling tot wat u verwacht, maar het voorkomt pijscheuten bij iedere ademhaling én het bevordert een goede ademhaling.
- Gebruik pijnmedicatie volgens voorschrift. Dit ondersteunt een goede doorademing.
- Heeft u koorts of bent u kortademig? Komt u dan terug op de Spoedeisende Hulp of ga naar uw eigen huisarts. Als alles goed gaat is een bezoek aan de polikliniek niet verder nodig.

### Tot slot

Heeft u nog vragen? Neemt u dan contact op met de Spoedeisende Hulp van het HagaZiekenhuis, bereikbaar op telefoonnummer: (070) 210 2060.

De medewerkers van de Spoedeisende Hulp wensen u een goed herstel toe.

---

### Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

145210102022