

Geneesmiddelen

Er zijn geen specifieke geneesmiddelen tegen kneuzingen en verstuikingen. Als de pijn en de zwelling worden behandeld en het lichaamsdeel rust krijgt, is verdere behandeling overbodig. Als de pijn erg hinderlijk is kunt u een pijnstiller, bv. paracetamol gebruiken. Omdat spierpijnmiddelen de doorbloeding zouden stimuleren, worden deze ook bij kneuzingen en verstuikingen gebruikt. Dit kan geen kwaad, maar het heeft geen enkel effect bij deze aandoeningen.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Kneuzing en verstuiking



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Kneuzing en verstuiking

De termen kneuzing en verstuiking worden ten onrechte nogal eens door elkaar gebruikt. Een kneuzing is een beschadiging van het onderhuids weefsel door een val, slag of stoot (bijvoorbeeld van een hamer op de duim). Een verstuiking, ook wel 'verrekking' of 'verzwikking' genoemd, is een verschuiving van de uiteinde van de gewrichten ten opzichte van elkaar, waardoor de er omheen liggende kapsels worden opgerekt of soms zelfs gescheurd.

Klachten en oorzaken

Bij een kneuzing ontstaat meestal een zwelling, pijn en een bloeditstorting. Een bloeditstorting is zichtbaar als een 'blauwe plek' en ontstaat door een beschadiging van de onderhuidse fijne bloedvaatjes. Een verstuiking ontstaat meestal als gevolg van een verkeerde beweging. Een verstuiking gaat meestal gepaard met zwelling, (blauwe) verkleuring, pijn en belemmering bij het strekken en/of buigen van het gewricht.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Wanneer er een ernstige gewrichtsbeperking van het aangedane lichaamsdeel is
- Bij pijn zonder aanwijsbare oorzaak
- Bij een bonkende pijn
- Bij pijn met uitstraling
- Bij pijn die verergert
- Bij een vreemde vorm van het gewricht



Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij een kneus- of zwikverwonding bestaat de eerste hulp uit een drukverband met ijs en rust. De eerste 24 uur kunt u ter voorkoming van een bloeding een drukverband (elastisch) aanleggen en kort koelen: 15 tot 20 minuten, dan één uur niet en dit vervolgens vijfmaal herhalen. Pas bij koelen op voor plaatselijke bevrozing van de huid. Leg bij gebruik van een kompres of ijszak een washandje of doekje ertussen. Door het gekwetste lichaamsdeel omhoog te houden, verminderen zwelling en pijn. Het lichaamsdeel moet rust hebben en zoveel mogelijk in de bewegingen worden beperkt.

Ook voor blauwe plekken is rust de beste remedie. Ze verdwijnen na enkele dagen vanzelf. Steun van een gewricht door een bandage kunt u het beste verkrijgen door een niet-elastisch windsel of tape. Een enkel is op deze manier goed te steunen. Kijk hierbij wel uit voor afknelling. Elastisch band is nuttig om een zwelling tegen te gaan; het geeft echter geen steun.