

Voorkom posttraumatische dystrofie (CRPS-1)

Het belang van vitamine C na arm- of beenletsel

U bent behandeld op onze spoedeisende hulp voor een breuk of ander letsel aan uw arm of been. Soms leidt dit tot het zogenoemde 'Complex Regionaal Pijnsyndroom, type 1' (CRPS-1), ook wel bekend als posttraumatische dystrofie. In deze folder leest u over het belang van vitamine C, bij het voorkomen van klachten achteraf.

Wat is posttraumatische dystrofie (CRPS-1)?

Dit is een combinatie van verschijnselen. Het is onduidelijk hoe vaak de aandoening voorkomt. Wel is bekend dat de grootste kans op CRPS-1 ontstaat na een polsbreuk. Klachten kunnen zich voordoen op elke leeftijd, maar de aandoening komt het vaakst voor bij mensen tussen de 20 en 50 jaar. Hoe dystrofie zich ontwikkelt is verschillend. Gelukkig genezen de meeste mensen volledig. Sommigen houden restverschijnselen, deze kunnen verschillen van mild tot heel ernstig.

Klachten en verschijnselen

- pijn (heviger en langer dan u mag verwachten)
- temperatuurverschil. Uw verwonde arm of been voelt duidelijk warmer of kouder dan andere lichaamsdelen
- moeite met beweging, die zich niet direct laat verklaren door het letsel
- kleurverandering van het verwonde lichaamsdeel
- overgevoeligheid, ook wel aanrakingspijn genoemd
- beven
- onwillekeurige bewegingen
- spiersamentrekkingen (spierspasmen)
- verlamming
- vermindering van weefsel (atrofie)
- zwelling en veranderingen in haar- en nagelgroei

Hoe kunt u klachten voorkomen?

Onderzoek toont aan dat vitamine C de kans op het ontwikkelen van CRPS-1 sterk verkleint. Vooral bij mensen die er nooit eerder mee te maken hebben gehad. Daarom adviseert Noordwest Ziekenhuisgroep bij letsels met verhoogd risico (zoals polsbreuken) om 50 dagen 500 mg vitamine C per dag te nemen.

Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met uw huisarts, of stel de vraag tijdens uw controle afspraak in het ziekenhuis.