

Voorkom posttraumatische dystrofie (CRPS-1)

Het belang van vitamine C na arm- of beenletsel

U bent behandeld op onze Spoed Eisende Hulp voor een breuk of ander letsel aan uw arm of been. Soms leidt dit tot het 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 variëren van mild tot zeer ernstig.

Klachten en verschijnselen

- pijn (heavier en langer durend dan u zou mogen verwachten)
- temperatuurverschil (uw verwonde arm of been voelt duidelijk warmer of kouder dan andere lichaamsdelen)
- bewegingsbeperking die zich niet direct laat verklaren door het letsel
- kleurverandering van het verwonde lichaamsdeel
- overgevoeligheid ook wel aanrakingspijn
- beven
- onwillekeurige bewegingen
- 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 gedurende 50 dagen 500mg 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 controleafspraak in het ziekenhuis.