

## Een mitella

U bent op de Spoedeisende Hulp van het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) door een arts behandeld. Hij heeft u geadviseerd een mitella te dragen. Een mitella is een driekantige doek die dient ter ondersteuning van uw arm.

Een mitella:

- geeft steun aan het gewonde lichaamsdeel;
- ondersteunt een gipsverband aan de onderarm, pols of hand;
- geeft steun bij letsel aan de bovenarm of aan het sleutelbeen.

Bij een verwonding, kneuzing of breuk ontstaat een bloeding, die vaak een zwelling tot gevolg heeft. U kunt deze zwelling voorkomen of verminderen door de arm zoveel mogelijk 'hoog' te houden in een mitella. 's Nachts kunt u uw arm op een kussen leggen.

### Hoe legt u een mitella aan?

- houd uw gewonde arm omhoog;
- leg de mitella in het verlengde van uw lichaam me de korte punt naar de gewonde arm gericht leg uw gewonde arm in een hoek van 90 graden op de mitella;
- haal de onderste punt van de mitella naar uw schouder
- leg een knoop in de twee uiteinden van de mitella op uw gezonde schouder
- maak de mitella aan de voorkant van de elleboog vast met een veiligheidsspeld.

De arts die u behandelt heeft op de Spoedeisende Hulp bespreekt met u hoe lang u de mitella moet dragen.

### Tot slot

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp. De nummers vindt u onderaan deze folder.

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Spoedeisende Hulp:** (013) 221 80 10  
**Locatie ETZ Elisabeth**  
**Route 53**

Spoedeisende Hulp, 43\_676 01-19

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.



