

PATIËNTEN INFORMATIE

Breuk onder de kop van de bovenarm Subcapitale humerus fractuur

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de behandeling van een breuk onder de kop van de bovenarm (subcapitale humerus fractuur). Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest. Het kan zijn dat niet alles in de folder zo gaat als staat beschreven. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Wat is een subcapitale humerus fractuur

U heeft een breuk in de kop van de bovenarm. Dit wordt een subcapitale humerus fractuur genoemd. Deze breuk ontstaat vaak door een val op (uitgestrekte) arm.

Behandeling

Op de Spoedeisende Hulp wordt er een éénpunts sling bij u aangelegd zie afbeelding. Zodat uw bovenarm kan 'uithangen'.

In de eerste week laat u de arm nog zoveel mogelijk rusten in de sling. Wel moet u uw hand en elleboog 4-6 keer per dag uit de sling halen en proberen uw elleboog een aantal keer te buigen en strekken om stijfheid te voorkomen. Verder moet u een vuist maken en dit 5 seconden vast houden en weer ontspannen om zwelling van de vingers te voorkomen.



Na 1 week komt u op controle daarna moet u afhankelijk van de pijn de sling afbouwen. Wanneer u thuis bent haalt u de arm uit de sling en laat hem naast het lichaam hangen. U mag uw onderarm gebruiken bij

dagelijkse activiteiten, maar belangrijk hierbij is dat u niet leunt of kracht zet met uw arm. Wanneer u naar buiten gaat adviseren wij u de sling te dragen voor eigen comfort en zichtbaarheid naar anderen toe.

Oefeningen

Na 7-9 dagen komt u terug op de Gipskamer en wanneer de pijn niet te erg is mag u beginnen met oefeningen. Voor de pijn wordt eventueel een tape (kinesiotape) aangelegd door de gipsverbandmeester.

De 1e week nadat u op de Gipskamer bent geweest start u met de volgende oefeningen.

- Ons advies is om de onderstaande oefeningen 4-6 keer per dag te doen.
- Haal de arm uit de sling met uw andere hand en breng deze dan naar beneden, zodat de arm recht wordt. Ga iets vooroverhangen en maak cirkelvormige zwaaibewegingen.
- Haal de arm uit de sling en laat hem afhangen langs uw lichaam. Ga iets vooroverhangen en begin met de hele arm van voor naar achter te zwaaien en weer terug.
- Haal de arm uit de sling en houd de elleboog in een hoekstand van 90 graden. Ga iets vooroverhangen en maak horizontale draaibewegingen, alsof u soep roert.

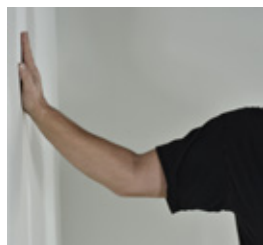


Na 2 weken en wanneer de pijn niet te erg is start u met de volgende oefeningen.

- U mag de arm voor- en zijwaarts gaan heffen tot 90 graden, wat betekent dat de elleboog niet boven de schouder uitkomt. Na 6 weken mag u gaan oefenen om de elleboog boven de schouder uit te laten komen.
- Probeer de oefeningen 4 keer per dag uit te voeren, maak bij iedere oefening een serie van 10 keer.
- *Oefening 1:* u legt de hand van de aangedane arm op uw borstbeen, vervolgens heft u uw elleboog voorwaarts. Hierbij is het belangrijk dat uw elleboog niet boven uw schouder uitkomt.



- *Oefening 2:* plaats de hand van uw aangedane arm tegen de muur en schuif met uw hand of 'loop' met uw vingers omhoog. Deze oefeningen voert u zowel voor- als zijwaarts uit. Hierbij is het belangrijk dat uw elleboog niet boven uw schouder uitkomt.



- *Oefening 3:* laat uw aangedane arm naast uw lichaam hangen. Beweeg vervolgens uw hand zo hoog mogelijk naar de 'goede' schouder toe en beweeg uw arm weer naast uw lichaam.



Adviezen

- Uw elleboog mag niet worden ondersteund. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren en hierdoor aan het herstel.
- Het beste kunt u in halfzittende houding slapen. Tijdens het slapen hoeft u de sling niet te dragen. Ondersteun de arm niet met een kussen. Een extra kussen langs het lichaam kan een uitkomst bieden, dit kan het wegdraaien van de arm voorkomen.
- Zorg dat u uw oksel en elleboogplooi schoon en droog houdt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde.
- Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe.
- De 1e weken blijven deze breuken pijnlijk, neem pijnstilling in zoals afgesproken met uw behandelaar op de Spoedeisende Hulp of op de polikliniek.

Operatieve behandeling

Bij verplaatsing van de breukdelen is meestal een operatie de beste behandeling. Geen enkele operatie is zonder risico's. Zo is ook bij deze operatie de normale kans op complicaties aanwezig, zoals nabloeding en wondinfectie.

Voor vragen of informatie

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.

Notities



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.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

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

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.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

