

PATIËNTEN INFORMATIE

Subcapitale humerus fractuur

Breuk onder de kop van de bovenarm

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Deze folder geeft u informatie over de behandeling van een subcapitale humerus fractuur (breuk onder de kop van de bovenarm). Lees deze folder goed door en volg de aanwijzingen precies op. Uw genezingsproces kan hiervan afhankelijk zijn.

Wat is een subcapitale humerus fractuur

U hebt 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.

Conservatieve behandeling

Op de Spoedeisende Hulp wordt er een sling bij u aangelegd. Zodat uw arm 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.



Oefeningen

Na 7-9 dagen komt u terug op de Gipskamer en mag u op geleide van pijn beginnen met oefeningen.

Voor de pijn wordt eventueel een tape (kinesiotape) of een gips met schouderkap aangelegd door de gipsverbandmeester. 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 vervolgens 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 gehele 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.



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 half zittende 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 eerste weken blijven deze breuken pijnlijk, neem pijntsilling in zoals afgesproken met uw behandelaar op de SEH of op de polikliniek.

Operatieve behandeling

Bij verplaatsing van de breukdelen is meestal een operatie de beste behandeling. Hierbij worden de fractuurdelen met behulp van platen en schroeven of (Multilock) pen weer op hun plek gezet. Dit is afhankelijk van de type breuk en operateur.

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 nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08:00-12.00 uur en tussen 13.00-17.00 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.



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 بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

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

