

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Humerusschacht fracturen

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Deze folder geeft u informatie over de behandeling van een bovenarmbreuk, humerusschacht fractuur. Lees deze folder goed en volg de aanwijzingen precies op. Uw genezingsproces kan hiervan afhankelijk zijn.

### Behandeling

De arts heeft bij u op de Spoedeisende hulp de diagnose gesteld dat u een breuk heeft in de bovenarm, humerusschacht fractuur, genaamd. Daarvoor is er een behandelingstraject met u afgesproken.

De eerste 1 – 2 weken van de behandeling krijgt een draagband/sling of draagdoek/mitella dit is afhankelijk van uw soort breuk. Uw hand moet altijd hoger hangen dan uw elleboog. Dit in verband met de zwelling en rust van u bovenarm.

Het is belangrijk dat u de arm altijd laat **HANGEN** in de sling/mitella. Dus geen kussens of andere ondersteuning onder uw elleboog leggen, ook niet tijdens de nachtrust. U moet rechtop of halfzittend slapen. Het is beter om gedurende de nacht rechtop te slapen, met kussen in de rug. Na de breuk ontstaat een bloeditstorting, dit kan direct of na enkele dagen zichtbaar worden door een blauwe of gele verkleuring van de arm. Bij patiënten die bloedverduunners gebruiken kan dit erg groot worden.

Uw bovenarm is in het begin erg dik, na enkele dagen wordt dit minder en wordt vaak de onderarm of hand dik. Dit kunt u eventueel verminderen door uw hand nog iets hoger te hangen dan uw elleboog. En door regelmatig een vuist te maken, vervolgens tot drie te tellen, daarna de vingers te strekken en spreiden. Zet hierbij enige kracht voor zover de pijn dat toelaat.

Tijdens het wassen of aankleden nooit de schouder optillen of de arm uit de sling/mitella halen. Patiënten die hulp nodig hebben bij de verzorging nooit de arm optillen of wegdraaien van het lichaam. Tijdens de gehele behandeling zult u regelmatig pijn hebben. Bespreek daarom een goede pijnmedicatie met de behandelend arts af. Bespreek ook wat u extra kunt innemen als u voor een polikliniekbezoek komt.

### **Controle**

U komt na 1 – 2 weken terug op de polikliniek, voordat u naar de arts gaat, moet u soms een controle foto laten maken op de Röntgenafdeling. De arts bespreekt dit met u.

Hierna wordt met u en de arts het verdere behandeltraject besproken. Afhankelijk van de plaats of het type breuk komt u in aanmerking voor een bovenarm brace. Hiervoor gaat u naar de Gipskamer. Na het aanleggen van de brace bespreekt de arts met u wanneer en met welke oefeningen u mag starten.

### **Vervolg behandeling**

U krijgt een brace, afneembare bovenarmkoker, gedurende 6 – 12 weken.

Vervolgens komt u regelmatig terug op de Gipskamer om de brace te laten controleren en regelmatig terug bij de dokter op de polikliniek. De dokter bepaald wanneer er een röntgen foto gemaakt wordt ter controle.

### **Bovenarmbrace**

Op de Gipskamer wordt er een brace aangelegd.

- Onder de brace komt afhankelijk van de zwelling een elastische kous die doorloopt tot aan de vingers. Dit om te voorkomen dat u arm dik wordt. U moet tijdens de gehele behandeling altijd uw arm steeds in de sling laten hangen. Uw hand hoger dan de elleboog. Wel moet u uw arm regelmatig uit de sling halen en de elleboog buigen en strekken.

- Het blijft belangrijk om tijdens de gehele behandeling u elleboog nooit te ondersteunen. Ook dient alleen de pols in de sling te hangen de elleboog moet vrij hangen. Doet u dit niet dan kan dit consequenties hebben voor de breuk.
- Haal de brace er nooit zelf af zonder toestemming van de arts.
- De brace dient strak te zitten maar mag geen vervelend gevoel geven. U kunt zelf de klittenbanden aantrekken zoals u getoond is op de Gipskamer.

U komt regelmatig terug op de Gipskamer om de brace te controleren en aan te passen indien nodig. Uw arm kan namelijk steeds dunner worden. Door de banden steeds strakker aan te trekken houdt u de druk op bovenarm en breuk in constant, totdat de randen van de brace elkaar raken. Gebeurt dit tussen de controles door dan moet u eerder contact opnemen met de Gipskamer. Bij vragen, het zakken van de brace of pijnklachten kunt u altijd eerder contact opnemen met de Gipskamer. Tijdens de controles bij de arts kan er altijd een verandering in het behandeltraject plaats vinden, dit wordt dan met u besproken.

### Oefeningen

U kunt niet met alle oefeningen tegelijk starten, samen met de arts of gipsverbandmeester bespreekt u met welke oefeningen u kunt starten en wanneer

- Doe de oefeningen 3 – 5 keer per dag
- Haal de onderarm uit de sling met uw andere hand en breng deze vervolgens naar beneden, zodat de arm recht wordt. Uw andere hand kan in het begin de arm ondersteunen. Zodra het kan moet u de arm zelf uit de sling halen en strekken.
- Zwaaien met arm, pendelen. Haal de arm uit de sling en laat hem afhangen langs u lichaam. Begin met de gehele arm tegelijk van voor naar achter te zwaaien en weer terug. Herhaal dit een aantal keren.

- Het koffiemalen, ga iets vooroverhangen, haal de arm uit de sling. Houd deze in de hoekstand (elleboog 90 graden), maak horizontale draaibewegingen alsof u koffiebonen maalt in een koffiemolen.
- Haal de arm uit de sling en laat hem afhangen langs het lichaam, til hem vervolgens zijwaarts op. Probeer zover te komen als dat de arm gelijkstaat met de schouder. Til de schouder hierbij niet op!!!

Bouw geleidelijk op tijdens het oefenen. Het is niet ongebruikelijk dat u in het begin spierpijn heeft.

### **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 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](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

