

Breuk van de bovenarm

U bent op de Spoedeisende Hulp geweest omdat u een breuk heeft in de bovenarm, de humerus genoemd. De arts en de verpleegkundige hebben met u besproken wat de behandeling is die zal volgen en hoe u thuis met de breuk moet omgaan. In deze folder kunt u dat nog eens nalezen.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Wat is de humerus?

De bovenarm wordt in de medische taal ook wel humerus genoemd. De humerus heeft een lang deel met twee knotsvormige uiteinden. Het ene uiteinde zit in de schouder en het andere uiteinde in de elleboog. Er zitten een aantal spieren bevestigd aan de humerus die naar de schouder, borst, rug en onderarm lopen. Een subcapitale humerusfractuur is een bovenarmbreuk vlak onder het schoudergewricht. Een val is vaak de oorzaak van deze breuk.

Behandeling

Op de spoedeisende hulp heeft de arts een röntgenfoto gemaakt van uw schouder. De arts heeft kunnen zien welke soort breuk u heeft. Deze zal in eerste instantie niet worden geopereerd (dit heet conservatief behandelen). De behandeling van de breuk is het dragen van een sling en een bewegingsbeperking van de arm en schouder.

De sling

Het doel van een sling (draagband) is de beweging van uw arm te beperken. Belangrijk hierbij is dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen. Dit bereikt u doordat de pols van de aangedane arm boven het niveau van het ellebooggewricht hangt.

Instructie

1. Positioneer uw aangedane arm. Belangrijk: zorg dat de elleboog vrij hangt en dus duidelijk naar beneden hangt.
2. Leg de sling over de gezonde schouder achter de hand langs.
3. De sling loopt over de borst naar de gezonde schouder achterlangs, via de aangedane schouder naar de pols.
4. Hier fixeert u de sling met behulp van klittenband.



1 2
3 4



Belangrijke punten voor thuis

- Probeer de arm gedurende de eerste week zo veel mogelijk rust te geven en doe de sling overdag en 's nachts niet af. U kunt wel beginnen met oefeningen met de hand. Dit kan u doen door een vuist te maken, open en dicht. Dit zorgt ervoor dat de spieren in de arm geactiveerd worden.
- Neem de pijnstilling zoals afgesproken en/of voorgeschreven in. Dit om de pijn te verminderen.
- Bij het aankleden beginnen met de arm met de breuk en vervolgens de gezonde arm. Voor het uitkleden doe u het tegenovergestelde.
- Indien u in bed gaat liggen, kunt u proberen een houding te vinden die voor u comfortabel is. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor een halfzittende houding. Dit met behulp van meerdere kussens achter de rug en één kussen aan de zijkant van de bovenarm. De elleboog ligt op deze manier vrij.
- Het is moeilijk om een geheel pijnvrije zit- of lighouding te geven. Zelf kunt u proberen een andere houding te vinden die voor u comfortabel is.

Complicaties

Neem contact op met uw huisarts als de pijnklachten ondraaglijk worden, wanneer de hand/arm gaat tintelen, bij een verminderd gevoel of als de hand blauw/wit wordt.

Controle afspraak

Ongeveer een week na het bezoek aan de spoedeisende hulp komt u voor controle op de polikliniek. Bij deze afspraak wordt gekeken welke oefeningen u thuis kunt gaan doen met de arm. De verpleegkundige op de spoedeisende hulp heeft deze afspraak voor u gemaakt.

Vragen

Indien u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de Polikliniek Chirurgie.
Bij spoed buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Polikliniek Chirurgie: 088-005 7737

Spoedeisende Hulp: 088-005 6680

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl