Bovenarmbreuk

(humerusschacht fractuur)

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

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

Behandeling

Op de Spoedeisende hulp heeft de arts de diagnose gesteld dat u een breuk in uw bovenarm heeft (*humerusschacht fractuur)*.
Daarvoor is een behandelingstraject met u afgesproken.

De eerste 1 -2 weken van de behandeling krijgt u een sling. Daarbij houdt u uw arm tegen uw lichaam aan.





Bron: IJsselland Ziekenhuis

Het is belangrijk dat u uw arm altijd laat <u>HANGEN</u> in de sling. Dus geen kussens of andere ondersteuning onder uw elleboog leggen, ook niet tijdens het slapen. U moet rechtop of halfzittend slapen. Het is beter om ‘s nacht rechtop te slapen (met een kussen in uw rug) of in een hoge stoel.

Tijdens het wassen of aankleden nooit uw schouder optillen of uw arm uit de sling halen.

Na de breuk ontstaat een bloeduitstorting. Dit is direct of na enkele dagen zichtbaar door een blauwe of gele verkleuring van uw arm.
Gebruikt u bloedverdunners? Dan kan dit erg groot worden.

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

Tijdens de gehele behandeling zult u regelmatig pijn hebben.
Spreek daarom een goede pijnmedicatie af met uw behandelend arts.

Controle

Na ± 1 week komt u terug op de polikliniek, bij uw behandelend arts.

Afhankelijk van de plaats of het type breuk komt u in aanmerking voor een bovenarmbrace. Hiervoor gaat u naar de gipskamer. Na het aanleggen van de brace bespreekt uw behandelend arts met u wanneer en met welke oefeningen u mag starten.

Vervolg behandeling

U krijgt een brace, een afneembare bovenarmkoker, gedurende 6–12 weken. U komt regelmatig terug op de gipskamer om de brace te laten controleren of er worden regelmatig beeldbelafspraken met u gemaakt. Uw behandelend arts bepaalt wanneer ter controle een röntgenfoto wordt gemaakt.

Bovenarmbrace

Op de gipskamer wordt een brace aangelegd.

- ✓ Laat tijdens de gehele behandeling altijd uw arm in de sling hangen.
- ✓ Haal wel regelmatig uw onderarm uit de sling om uw elleboog te buigen en te strekken.
- ✓ Ondersteun uw elleboog **NOOIT** tijdens de gehele behandeling.
- ✓ Houd uw schouder ontspannen (naar beneden laten hangen).

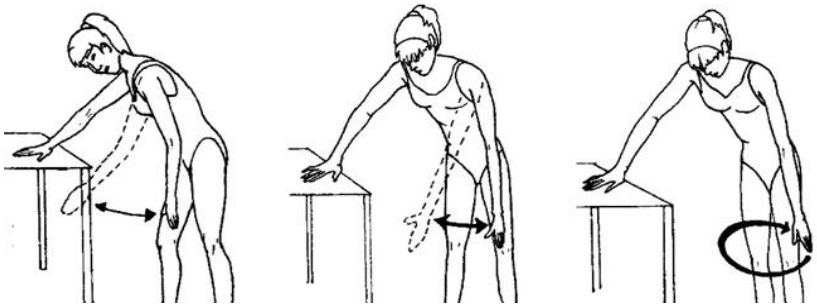
De brace moet strak zitten maar mag geen vervelend gevoel geven. U kunt zelf de klittenbanden aantrekken zoals aan u is laten zien op de gipskamer. U komt regelmatig terug op de gipskamer om de brace te controleren en aan te passen (indien nodig).

Oefeningen

U kunt niet met alle oefeningen tegelijk starten. U bespreekt samen met uw behandelend arts of de gipsverbandmeester met welke oefeningen u kunt starten en wanneer. Ons advies is om de onderstaande oefeningen **3x keer per dag** ongeveer **30 seconden** te doen.

- ✓ Maak een vuist en houd dit 5 seconden vast en ontspan weer. Dit om zwelling van uw vingers te voorkomen.
- ✓ Haal uw onderarm uit de sling met uw andere hand en breng deze naar beneden, zodat uw arm recht wordt. Uw andere hand kan in het begin deze arm ondersteunen. Zodra het kan moet u de arm zelf uit de sling halen en strekken.

- ✓ Zwaaien met uw arm, pendelen (*afbeelding 1*)
  Haal uw arm uit de sling en laat hem afhangen langs uw lichaam. Ga iets voorover hangen en zwaai met de gehele arm van voor naar achter en weer terug. Herhaal dit een aantal keren.
- ✓ Zijwaarts zwaaien met uw arm (*afbeelding 2*)
  Haal uw arm uit de sling en laat hem afhangen langs uw lichaam. Ga iets voorover hangen en zwaai met de gehele arm van binnen naar buiten en weer terug. Herhaal dit een aantal keren.
- ✓ Koffiemalen (*afbeelding 3*)
  Haal uw arm uit de sling met uw andere hand. Houd uw elleboog in een hoekstand van 90 graden. Ga iets voorover hangen en maak horizontale draaibewegingen alsof u koffiebonen maalt in een koffiemolen. Als dit goed gaat, mag u dit doen met een gestrekte arm.



Bron: VieCuri Medisch Centrum

Afbeelding 1 Afbeelding 2 afbeelding 3

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

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur op telefoonnummer **010 – 258 5986**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**