Breuk onder de kop van de bovenarm

(subcapitale humerus fractuur)

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U heeft een breuk in de kop van uw bovenarm (*subcapitale humerus fractuur*). Deze breuk ontstaat vaak door een val op de (uitgestrekte) arm. Deze folder geeft u informatie over de behandeling.
Lees de informatie goed en volg de aanwijzingen precies op.
Uw genezingsproces kan hiervan afhankelijk zijn.

Verschijnselen

Bij een dergelijke breuk bewegen de losse botdelen ten opzichte van elkaar. Dit kan veel pijn in uw bovenarm en uw schoudergewricht geven. Ook kunt u uw arm minder goed bewegen.

Vaak treden een bloeduitstorting en zwelling op. De bloeduitstorting blijft enige tijd bestaan, verandert van kleur en plaats en zakt uiteindelijk naar het laagste punt. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

Behandeling op de Spoedeisende hulp

De arts of verpleegkundig specialist heeft u onderzocht en er is een röntgenfoto van uw bovenarm gemaakt. Aan de hand van deze foto kan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist zien waar de breuk precies zit en of de botdelen verplaatst zijn.

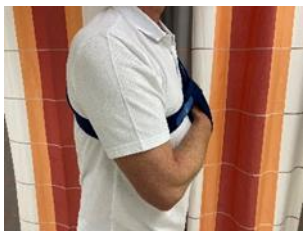
Als de fractuurdelen ten opzichte van elkaar niet zijn verplaatst, bestaat de behandeling uit het beperken van beweging (conservatieve behandeling).

Soms geneest de breuk niet door rust alleen. Bijvoorbeeld wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk verplaatst zijn. Een operatie kan dan nodig zijn, afhankelijk van uw leeftijd en het soort breuk.

Conservatieve behandeling

Op de Spoedeisende hulp wordt een sling bij u aangelegd, zodat uw arm kan ‘uithangen’. In de eerste week laat u uw arm zoveel mogelijk rusten in de sling.





Bron: IJsselland Ziekenhuis

Het is hierbij belangrijk dat u uw elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen (door zijn eigen gewicht) en uw pols iets hoger dan uw elleboog houdt. Op deze manier komt uw bovenarm weer recht onder de afgebroken kop van de bovenarm te hangen.
Zo kan de breuk in een goede stand spontaan genezen.

In deze periode mag u uw arm/elleboog **NIET** naar boven toe bewegen want dan verslechtert de stand van de breuk.
U heeft dus voor deze arm een ‘armleuningverbod’.

Oefeningen

Na ongeveer 1 week komt u terug op de gipskamer en mag u op geleide van de pijn beginnen met oefeningen. Voor de pijn wordt eventueel een tape (kinesiotape) of een gips met schouderkap aangelegd door de gipsverbandmeester. U komt regelmatig voor controle terug op de gipskamer of er worden regelmatig beeldbelafspraken met u gemaakt.

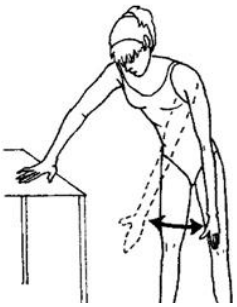
Ons advies is om de onderstaande oefeningen **3x keer per dag** ongeveer **30 seconden** te doen.

- ✓ 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.

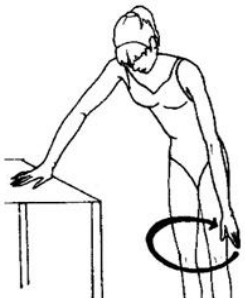
- ✓ Zijwaarts zwaaien met uw arm (*afbeelding 2*)
  Haal uw arm uit de sling en laat hem afhangen langs uw lichaam. Ga iets voorover hangen en zwaai met de gehele arm van binnen naar buiten en weer terug. Herhaal dit een aantal keren.
- ✓ Koffiemalen (*afbeelding 3*)
  Haal uw arm uit de sling met uw 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.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



afbeelding 3

Bron: VieCuri Medisch Centrum

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

Adviezen

- ✓ Probeer uw arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven.
- ✓ Uw elleboog mag niet worden ondersteund. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan de ontspanning van uw schouder- en bovenarmspieren en hierdoor aan uw herstel.
- ✓ Het beste kunt u in half zittende houding slapen. Tijdens het slapen hoeft u de sling niet te dragen maar ondersteun de arm niet met een kussen. Een extra kussen langs het lichaam kan wel uitkomst bieden. Dit kan het wegdraaien van uw arm voorkomen.
- ✓ Bij douchen en aankleden mag de sling tijdelijk even af.
  Zorg ervoor dat u uw arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt.
- ✓ 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.
- ✓ Draag ruim zittende kleding.

De eerste weken kan de breuk pijnlijk blijven. Neem pijnstilling in zoals afgesproken met uw behandelend arts.

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 een pen weer op hun plek gezet.

Neem contact op met uw behandelend arts voor meer informatie over een dergelijke operatie.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur, 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**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**