

Behandeling

# Bovenarmbreuk, oefeningen en adviezen

Een breuk in de bovenarm (subcapitale humerusfractuur) ontstaat vaak door een val. De breuk kan zich net onder of in het schoudergewricht bevinden.

Bij deze breuk heeft u veel pijn in de bovenarm en het schoudergewricht. Dit komt doordat de losse botdelen ten opzichte van elkaar bewegen. Ook kunt u de arm minder goed gebruiken door de breuk. Vaak is er een bloeditstorting en zwelling.

**(073) 553 61 55**

maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

### Dragen van een sling

Om de breuk te laten genezen is het nodig dat u de arm zo min mogelijk beweegt. U krijgt daarom een sling van de verpleegkundige. Het is belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen (door zijn eigen gewicht) en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Dan komt de bovenarm meestal weer recht onder de afgebroken kop van uw bovenarm te hangen. Zo kan hij in een goede stand spontaan genezen.



*Afbeelding: U draagt de gebroken arm in een sling*

In deze periode mag u de arm/elleboog zeker **niet naar boven toe bewegen**. Dan kan de stand van de breuk verslechteren. U heeft dus voor de gebroken arm een 'armleuning-verbod'.

## Leefregels en adviezen voor thuis

- Probeer de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven. Probeer uw schouder zo ontspannen mogelijk in de sling te houden.
- Doe de sling niet af in de eerste week, u mag de sling wel af doen als u gaat slapen. Als u ervoor kiest om de sling af te doen, leg dan een extra kussen langs het lichaam. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen. Slaap eventueel de eerste 6 weken met een kussen onder uw arm. Na ongeveer 6 weken (en zodra u er zonder pijn op kunt liggen) mag u op de schouder liggen.
- U mag douchen. Bij douchen en aankleden mag de sling even af. Zorg ervoor dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt.
- Bij het aankleden kunt u het beste beginnen met de zijde van de gebroken arm en daarna de gezonde zijde. Uittrekken doet u in omgekeerde volgorde.

De eerste nachten adviseren we een halfzittende houding in bed. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook bent u hierdoor beter in staat om in en uit bed te komen.

- De eerste 1 tot 2 weken kunt u veel pijn hebben. Gebruik pijnstillers als dat nodig is, met name voor de nacht. U mag paracetamol nemen. Sterkere pijnstillers mag u alleen nemen in overleg met uw huisarts.
- Na ongeveer 6 weken wordt een controlefoto gemaakt en komt u op controle bij de specialist. De specialist bespreekt welke activiteiten u dan mag uitbreiden. Als dat nodig is kunt u dan starten met fysiotherapie.
- U kunt pas weer gaan autorijden en fietsen wanneer uw schoudergewricht voldoende hersteld is. Dit is het geval wanneer u geen sling meer nodig heeft en u voldoende controle heeft over uw geopereerde arm. Overleg eerst met uw behandelende specialist en/of fysiotherapeut.
- Als u de sling niet meer gebruikt is het aan te raden om uw schouder zo ontspannen mogelijk te gebruiken en regelmatig uw houding te controleren.
- Het hervatten van werk en sport kunt u het best bespreken met uw specialist en/of fysiotherapeut.

## Oefeningen voor thuis

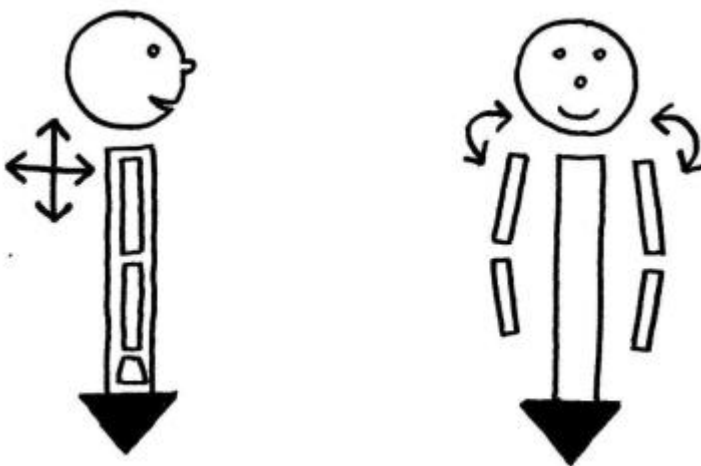
In het onderstaande schema staan de oefeningen die u de eerste weken kunt doen. Om verstijven van de schouder te voorkomen mag u meteen starten met deze oefeningen als dat gaat. De eerste weken mag u kleine bewegingen gewoon maken, zoals eten of uzelf wassen.

Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangegeven. Bij het oefenen mag u wat rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag (ook de oefeningen zonder sling).
- Herhaal alle oefeningen 5 tot 10 keer.
- De oefeningen gelden met en zonder operatie.
- Oefen voor de spiegel als dat kan.
- Tijdens het oefenen kan uw schouder vermoeid aanvoelen. Dit is geen reden om te stoppen met de oefeningen.
- Overdrijf de oefening niet en stop als het te veel pijn doet.

Oefening 1: Oefen het bewegen van uw pols en hand.

- Beweeg de vingers en hand in de sling door 10 keer een vuist te maken.



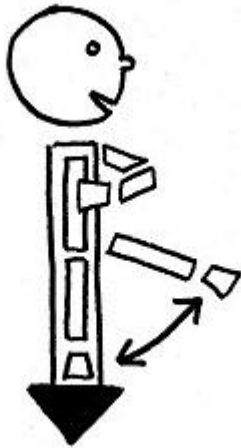
Oefening 2

Doe voorzichtige oefeningen van de schoudergordel (in alle richtingen).



### Oefening 3

Oefen het bewegen van uw nek door rustig uw hoofd naar links en rechts te draaien, uw hoofd te buigen en uw hoofd zijwaarts naar links en rechts te bewegen (oor naar de schouder).



### Oefening 4

Het bewegen van uw elleboog (buigen en strekken) doet u met hulp van uw gezonde arm.

- Haal uw arm uit de sling en laat de arm voorzichtig langs het lichaam hangen.
- Ondersteun met uw gezonde arm de bovenarm tegen het lichaam. Streck en buig uw elleboog zover als u kunt.
- Doe deze oefening ongeveer 10 keer.



#### Oefening 5

- Houd uw arm in de sling.
- Ondersteun de arm met uw gezonde arm onder de elleboog en maak cirkelvormige bewegingen alsof u verf aan het mengen bent.
- Doe deze oefeningen ongeveer 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.



#### Oefening 6

- Houd uw arm in de sling.

- Maak met de onderarm een draaiende beweging alsof u een sleutel omdraait.
- Doe deze oefening 10 keer.

## Hoe verloopt de behandeling na een operatie?

### Wat gebeurt er tijdens de operatie?

Bij de operatie van het bot van de bovenarm zet de arts de botdelen vast met een metalen plaat en schroeven of met een pen. Soms zijn er meerdere plaatjes of schroeven nodig. In principe blijft een plaat of pen in het lichaam. Deze worden alleen verwijderd als u er last van krijgt.

### Dragen van een collar 'n cuff

Om de breuk te laten genezen is het nodig dat u de arm zo min mogelijk beweegt. U krijgt daarom een collar 'n cuff van de verpleegkundige (zie afbeelding). Deze blijft u na de operatie nog een week dragen (overdag). Het is belangrijk dat u de pols iets hoger houdt dan de elleboog.



*Afbeelding: U draagt de gebroken arm in een collar 'n cuff*

### Herstel na de operatie

- Na de operatie kan uw arm wat dikker zijn. Dit is normaal. Blijft uw arm langer dan 3 weken dik, of wordt de arm dikker? Neem dan contact op met uw arts via de polikliniek.
- Het gebroken bot is vaak na ongeveer 6 tot 8 weken weer voor een deel vastgegroeid. U bent dan nog niet hersteld. U kunt nog pijn hebben. Ook kunt u nog niet alle bewegingen maken.
- Na ongeveer 3 maanden mag u alle bewegingen met uw arm en schouder weer maken.
- Vaak herstelt de breuk ondanks de behandeling niet goed of blijft de schouderfunctie beperkt.
- Doordat de doorbloeding van de schouder kwetsbaar is, kunt u ook lang na de operatie nog last krijgen van de schouder.
- Hulp van een fysiotherapeut kan nodig zijn om de beweging in de arm en schouder weer zo goed mogelijk terug te krijgen. Een eventuele verwijzing naar de fysiotherapeut krijgt u van uw behandelend arts.

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-119