

SEH

Gebroken bovenarm

U hebt een breuk (fractuur) van de bovenarm, net onder het gewricht van de schouder. Dit wordt ook wel een subcapitale humerus fractuur genoemd. Deze breuk ontstaat vaak door een val op de arm of schouder en komt vooral voor bij ouderen.

Klachten

- U hebt veel pijn in de bovenarm en het schoudergewricht.
- U kunt de arm minder goed gebruiken.
- Vaak is er een bloeduitstorting (blauwe plek) en zwelling (dik worden van de arm). De bloeduitstorting verandert na een tijdje vaak van kleur en zakt uiteindelijk naar het laagste punt. U hoeft zich daar niet ongerust over te maken.

De behandeling

Om de breuk in een goede stand te laten genezen, moet uw bovenarm recht onder de afgebroken kop hangen en zo weinig mogelijk bewegen. U krijgt daarom van de verpleegkundige een draagband voor uw arm (sling). Het is belangrijk dat u uw elleboog zo veel mogelijk naar beneden in de sling laat hangen en uw pols iets hoger houdt dan uw elleboog.

Uw arm/elleboog mag niet naar boven toe bewegen. U mag daarom bijvoorbeeld uw gebroken arm niet op een stoelleuning laten rusten.

Na de behandeling

- Geef uw arm in de eerste week zo veel mogelijk rust.
- Doe de sling de eerste week niet af, behalve bij het slapen. Gebruik bij het slapen een extra kussen langs de arm. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen. Vaak is het, vooral in de eerste week, prettig om halfzittend met meerdere kussens in de rug te slapen. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook kunt u zo beter in en uit bed komen.
- Bij het douchen en aankleden mag de sling tijdelijk af. Zorg ervoor dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte beweging maakt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van de gebroken arm. Doe dit tijdens het uitkleden precies andersom en begin dan met de kant van de gezonde arm.
- Blijf tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed bewegen door minstens een paar keer per dag een vuist te maken (open en dicht).

- Tegen de pijn kunt u de pijnstillers gebruiken die voorgeschreven zijn.
- Het kan zijn dat de breuk niet goed geneest door rust alleen. Als de botdelen na een week nog niet op de juiste plek zitten, kan de arts adviseren om de breuk met een operatie te behandelen.

Controleafspraak

U krijgt een afsprakenkaartje mee om een controleafspraak te maken na ongeveer 1 week op de polikliniek Chirurgie. Tijdens deze controle beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Meestal krijgt u dan ook oefeningen mee om thuis te doen.

Contact

Hebt u nog vragen? De polikliniek Chirurgie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:30 uur en tussen 13:00 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 81.

Buiten de openingstijden van de polikliniek Chirurgie kunt u bellen met de Spoedeisende hulp (SEH) via de receptie van Antonius.

T: 0515 - 48 88 88.

Wij wensen u een goed herstel.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl