

SEH

# Gebroken bovenarm (Subcapitale humerus fractuur)

De arts op de Spoed Eisende Hulp (SEH) heeft u verteld dat uw bovenarm gebroken is (Subcapitale humerus fractuur). In deze folder vindt u informatie hierover.

## **Wat is een Subcapitale humerus fractuur?**

Een Subcapitale humerus fractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het gewricht van de schouder. Deze fractuur ontstaat vaak door een val op een gestrekte arm.

## **Wat zijn de verschijnselen?**

Bij deze breuk kunt u veel pijn hebben in de bovenarm en het gewricht van de schouder. 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 bloedingstorting (blauwe plek) en zwelling (dik worden van de arm). Deze bloedingstorting blijft enige tijd en verandert van kleur en plaats (hij zakt uiteindelijk naar het laagste punt). U hoeft zich daar niet ongerust over te maken.

## **De behandeling op de Spoed Eisende Hulp**

Om de breuk in een goede stand te laten genezen, moet uw bovenarm recht onder de afgebroken kop hangen en zo weinig mogelijk bewegen. Dit gebeurt door middel van een "sling" die u van de verpleegkundige hebt gekregen. 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. Soms geneest de breuk niet door rust alleen

Bijvoorbeeld wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk verplaatst zijn. Dan kan de arts overwegen om de breuk met een operatie te behandelen.

## **Leefregels en tips**

- Probeer u de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven. Doe de 'sling' de eerste week niet af, bij het slapen kan een extra kussen langs de arm dan uitkomst bieden. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen. Bij 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 waar uw arm gebroken is, vervolgens de gezonde kant. Tijdens het uitkleden kunt u de tegenovergestelde volgorde toepassen.
- Als u in bed gaat liggen, is een halfzittende houding het beste. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook kunt u hierdoor beter in en uit bed komen.
- De eerste dag kunt u beginnen met oefeningen voor uw hand. Dit doet u door een vuist te maken, open en dicht. Deze oefening zorgt ervoor dat de spieren in de arm geactiveerd worden. Overige oefeningen krijgt u tijdens uw eerste bezoek (na een week) aan de polikliniek.
- Tegen de pijn kunt u de pijnstillers gebruiken die voorgeschreven zijn.
- U krijgt een afsprakenkaartje mee om een controle afspraak te maken over ongeveer één week op de polikliniek. Tijdens deze controle beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Meestal krijgt u dan ook oefeningen mee om thuis te doen.

## **Hebt u nog vragen?**

Bel dan voor overleg tijdens kantooruren naar de polikliniek Chirurgie.  
Telefoonnummer: (0515) 48 89 81.

Buiten kantooruren kunt u bellen met de afdeling SEH via de receptie van het ziekenhuis.

Telefoonnummer: (0515) 48 88 88.

**Wij wensen u een voorspoedig herstel!**

**Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?**  
Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantoniushuis.nl](mailto:folders@mijnantoniushuis.nl)