

## **SUBCAPITALE HUMERUS**

---

**BREUK IN DE BOVENARM**

## **Inleiding**

Deze folder geeft u een overzicht van adviezen ten aanzien uw behandeling. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en/of behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn. U wordt behandeld volgens de richtlijnen van Franciscus Gasthuis & Vlietland.

## **Aandoening**

U hebt een breuk in uw bovenarm net onder de kop van de bovenarm. Dit wordt een Subcapitale humerusfractuur genoemd. Deze breuk ontstaat vaak door een val op de (uitgestrekte) arm.

## **Pijn en zwelling**

Deze breuk gaat gepaard met (veel) pijn in de bovenarm en het schoudergewricht. Er kan een flinke bloedingstorting en zwelling ontstaan, samen met de pijn zorgt dit voor een beperkte functie van de arm.

Ter vermindering van de pijn mag u als volwassene, tenzij uw arts anders aangeeft, vier keer per dag 1000 mg (= twee tabletten) paracetamol innemen. Bij een regelmatige inname hiervan, bouwt het lichaam een spiegel op, waardoor de pijn vermindert.

Bij kinderen dient toediening van pijnstilling in overleg met de behandelend arts plaats te vinden.

## **Behandeling**

Week 0: Op de Spoedeisende Hulp wordt uw arm door middel van een sling ondersteund. De enkele lus om uw nek zorgt ervoor dat uw arm kan 'uithangen'. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. Oefeningen: maken van vuist en weer ontspannen van de hand.

## Week 1:



Na 1 week komt u voor controle op de traumapoli met een röntgenfoto vooraf. Hier krijgt u bericht van.

Naar aanleiding van de foto en het onderzoek op de schouder mag er op geleide van pijn gestart worden met pendeloefeningen (koffiemalen). Eerst in de sling en later zonder. Ook mag u met gestrekte arm van links naar rechts bewegen.

## Week 6:

Na 6 weken wordt u terug op de polikliniek Traumachirurgie verwacht met een röntgenfoto vooraf. Bij voldoende aanmaak van nieuw bot en minder pijn, mag er gestart worden met actievere oefeningen. U mag de sling af en toe af, maar let hierbij wel goed op hoeveel pijn u ervaart.

## **LET OP!**

Uw situatie kan afwijken van de genoemde behandeling. Uw arts kan u andere instructies meegeven.

## **Adviezen**

### Niet ondersteunen

- Het is belangrijk dat uw bovenarm zonder belemmering kan hangen.
- Uw elleboog mag niet worden ondersteund. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren en hierdoor aan het herstel.
- Laat uw arm niet rusten op een kussen of op de armleuning van een stoel.
- Het beste kunt u in half zittende houding slapen. Ondersteun ook dan de arm niet met een kussen.

### Verzorging oksel

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, komt er minder frisse lucht onder uw arm en in de elleboogplooï, waardoor zweet minder goed weg kan dan anders. De huid onder uw oksel kan rood worden en ontvellen. Het is daarom belangrijk uw oksel schoon en droog te houden.

## Slapen

Halfzittend/halfliggend slapen met meerdere kussens achter de rug en een aan de zijkant onder de arm. De elleboog vrijlaten zodat de arm kan uithangen.

## Oefeningen

Het is belangrijk om regelmatig oefeningen te doen met uw arm. Door de oefeningen te doen:

- Vermindert de zwelling van de hand en onderarm;
- Voorkomt u dat gewrichten stijf worden;
- Beperkt u verlies van spierkracht;
- Stimuleert u de doorbloeding en botgroei.

De arts of gipsverbandmeester zal u de oefeningen uitleggen welke u kan doen.

## **Klachten of problemen**

Toename van uw klachten kan vervelend zijn. De volgende problemen kunnen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger;
- De zwelling neemt erg toe;
- U voelt tintelingen/doof gevoel in uw arm, hand of vingers;
- U hebt andere klachten/vragen.

Wanneer u één of meerdere van bovenstaande klachten heeft, is het van belang om contact op te nemen met de polikliniek Traumachirurgie, Gipskamer of de Spoedeisende Hulp.

## **Tot slot**

Het is wettelijk niet toegestaan om een auto te besturen. U bent dan in overtreding.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

### Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

### Franciscus Vlietland

Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de SEH Franciscus Gasthuis).