

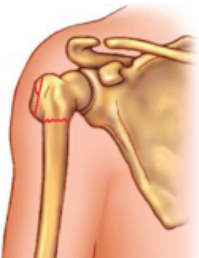
## Subcapitale humerusfractuur (bovenarm breuk)

### Spoedeisende Hulp | Gipskamer

#### Breuk van de bovenarm (subcapitale humerusfractuur)

U heeft een breuk in uw bovenarm, net onder het schoudergewricht (zie afbeelding 1). Door een harde stoot of een val kan de bovenarm breken. U heeft bij deze breuk 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.

Vaak is er een bloedingstorting en zwelling te zien. Deze bloedingstorting blijft enige tijd bestaan en verandert van kleur en plaats (hij zakt gaandeweg naar het laagste punt). U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

#### Behandeling

De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van de beweging van de arm. Dit gebeurt door middel van een zogenoemde 'sling'. Het is belangrijk dat u de elleboog zoveel mogelijk naar beneden laat hangen en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Zo kan de breuk in een goede stand genezen (zie afbeelding 2). Als de arm hangt, schuiven de uiteinden van de breuk minder tegen elkaar en heeft u minder pijn. Het is belangrijk de arm te ontspannen. Bij aanspannen en bewegen (bijvoorbeeld door opstaan uit de stoel, uit bed komen) kunt u meer pijn hebben doordat de spieren van de schouder aan de breuk kunnen trekken.

Het kan zijn dat door alleen rust de breuk niet goed geneest. Wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk zijn verplaatst en dus niet aansluiten zoals het hoort, kan de arts adviseren om de breuk operatief te behandelen.

#### Hoe lang duurt de genezing?

- Gemiddeld duurt de genezing 6 tot 12 weken. Bij een verstijving van de schouder kunt u langer klachten houden.

#### Pijnstilling

- Neem paracetamol tegen de pijn. Ons advies is vier keer per dag 1000 mg paracetamol of de pijnstiller die uw arts u voorgeschreven heeft.

#### Leefregels en adviezen

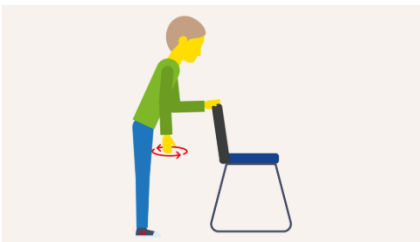
- Zorg er voor dat u de arm niet ondersteunt bij de elleboog, de arm kan dan niet uithangen. U mag de arm bijvoorbeeld niet op de leuning van een stoel leggen, dan verslechtert de stand van de breuk.
- Door de sling wordt uw elleboogholte dichtgedrukt. Hierdoor kunnen in deze holte rode plekken ontstaan. Dit kunt u voorkomen door bijvoorbeeld een katoenen zakdoek in de elleboogholte te doen.
- Probeer de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven. Doe de sling niet af, behalve tijdens het slapen.
- Vaak is het prettig om, met name de eerste week, halfzittend met meerdere kussens in de rug te slapen. De arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook bent u hierdoor beter in staat in en uit bed te komen. Leg eventueel ook een kussen langs uw arm om wegdraaien te voorkomen (niet onder uw arm want dan kan de arm niet uithangen).
- Om huidirritatie te voorkomen, is het belangrijk om de oksel en elleboogplooi droog te houden. Dit kunt u doen door voorover te buigen en de arm naar voren te laten hangen, er komt dan ruimte om met het washandje de oksel te wassen en drogen.
- Bij douchen en aankleden mag de sling even af. Zorg er wel voor dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt. Vraag aan iemand om u te helpen als dat nodig is.

- Begin tijdens het aankleden met de pijnlijke zijde, daarna de gezonde zijde. Doe dit tijdens het uitkleden precies andersom, eerst de gezonde zijde, hoofd en als laatste de pijnlijke zijde.
- Gedurende de periode dat u de sling moet dragen mag u voorwerpen van maximaal 1 kg vasthouden in de hand.

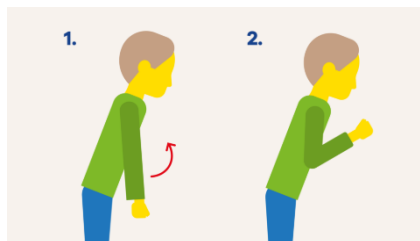
### Oefeningen

Draag de sling de eerste week zoveel mogelijk. Om te voorkomen dat de schouder stijf wordt, raden we u aan, zodra het mogelijk is (meestal na één week) de volgende oefeningen te doen:

- Buig voorover, zodat de arm in de sling niet tegen het lichaam hangt. Maak nu draaiende bewegingen met de schouder (alsof u in een pan roert). Steun met de gezonde hand op de stoel/tafel (zie afbeelding 3).
- Haal de arm vier tot zes keer per dag uit de sling en probeer dan om uw elleboog recht te maken (arm naar beneden laten hangen). Daarna kunt u een paar keer uw elleboog buigen en strekken om verstijving van de elleboog te voorkomen (zie afbeelding 4).
- Maak met de hand een vuist, houdt dit 10 seconden vast en strek de hand en vingers weer. Dit helpt tegen zwelling in de hand en mag u onbepaald oefenen.
- Vanaf week 3 mag u de sling minder gaan dragen.
- De eerste paar weken na het verwijderen van de sling is het verstandig de aangedane arm alléén te gebruiken voor lichte activiteiten onder schouderhoogte (zoals eten, wassen en schrijven). Activiteiten met uw arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte (bijvoorbeeld tillen van zware voorwerpen) moet u nu nog vermijden.



Afbeelding 3



Afbeelding 4

### Complicaties

Neem contact op met het secretariaat traumachirurgie als de pijnklachten ondraaglijk worden, wanneer de hand/arm gaat tintelen, bij een verminderd gevoel of als de hand blauw/wit wordt.

### Controle

Ongeveer één week na het bezoek aan de Spoedeisende Hulp komt u voor controle op de polikliniek chirurgie of orthopedie en beoordeelt de arts of u arm goed herstelt. De arts beslist of er voor uw breuk een controle röntgenfoto nodig is. Meestal krijgt u oefeningen mee naar huis.

### Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn.

Op werkdagen tussen 08.15 en 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 487 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 16;

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedeisende Hulp, route via Beltstraat 70, telefoon (053) 487 33 33.

Secretariaten:

- Chirurgie / traumachirurgie, route B11, telefoon (053) 487 34 40;
- Orthopedie, route C11, telefoon (053) 487 27 40.

### Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent, verpleegkundige of gipsverbandmeester dan om nadere uitleg.