



Gebroken kop van de bovenarm in het gebied van de schouder

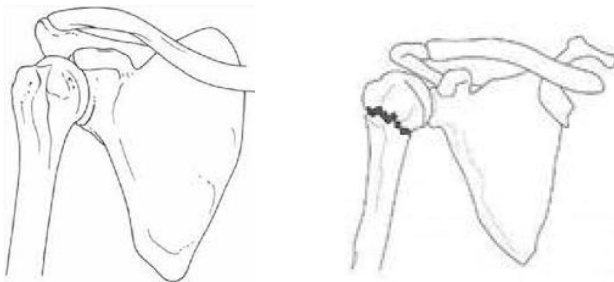


bij volwassenen

U heeft uw bovenarm gebroken vlak onder het schoudergewricht. Deze folder geeft u algemene informatie over de klachten en de behandeling van een bovenarmbreuk. Uw persoonlijke situatie kan anders zijn dan in deze folder staat. Heeft u vragen over uw gesprek met de arts of de informatie in deze folder? Meent u dan contact op met de poli chirurgie.

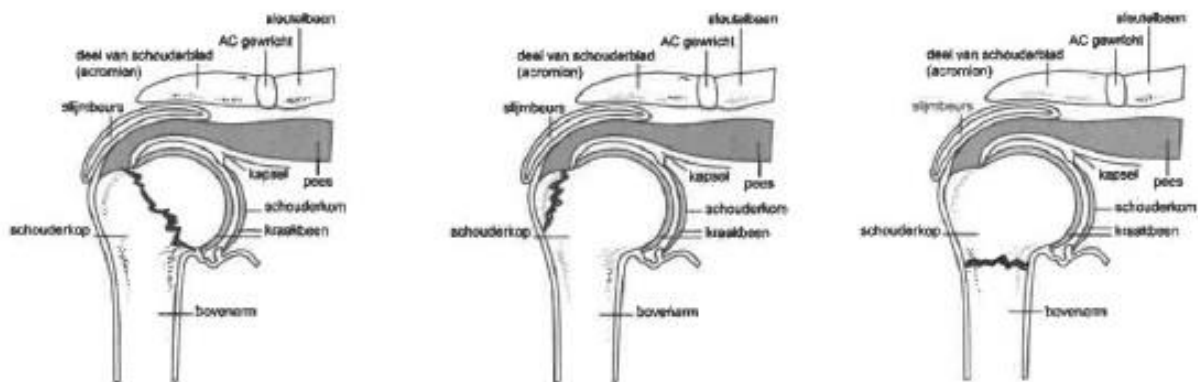
De schouder

De schouder is een gewricht dat door 3 botten wordt gevormd. Deze 3 botten zijn het sleutelbeen, de bovenarm en het schouderblad. De zwarte lijn in het plaatje hieronder is een voorbeeld van een breuk in de bovenarm die kan voorkomen.



De breuk

Door een val op de schouder ontstaat vaak een scheur of breuk van de kop van de schouder. De kop van de schouder breekt hierbij meestal in meerdere losse stukken waarbij de kop soms ook van de steel afbreekt. De gebroken stukken kunnen soms ook verplaatst zijn. Hieronder geven de zwarte lijntjes in de afbeeldingen de verschillende soorten breuken aan die kunnen voorkomen.



Wat voelt en merkt u?

Bij deze breuk heeft u veel pijn in de bovenarm en in het schoudergewricht. Meestal kunt u uw arm minder goed bewegen door de breuk.

Vaak wordt de arm dik en wordt deze blauw. De arm kan tot en met de onderarm dik en blauw worden. Dit komt door een bloeditstorting in de onderhuidse weefsels. Door de zwaartekracht zakt deze naar beneden, soms zelfs tot in de hand. U hoeft zich daar niet ongerust over te maken.

Welke behandeling

Zijn de botstukken maar weinig of niet verplaatst? Dan kan de breuk genezen zonder operatie. U krijgt dan een sling (soort mitella). De breuk kan hierdoor 'uithangen'. Het is belangrijk dat de sling alleen om de pols gedragen wordt. Zo kan de breuk in de beste positie genezen. U krijgt ook oefeningen mee voor thuis die u zelf of samen met een fysiotherapeut kunt doen.



De behandeling

Sling en hand hoog houden

- U krijgt een sling en u moet uw hand hoog houden.
- De eerste periode kan de breuk pijn doen. De arm kan dan heel zwaar aanvoelen. Om de arm rust te geven en de pijn te verminderen krijgt u een sling.
- De sling mag regelmatig af om te oefenen en als u in bed ligt. Een aantal keer per dag kan de hand uit de sling om de elleboog, pols en hand te bewegen.
- Overdag is het belangrijk dat de sling gedragen wordt om de breuk goed te laten 'uithangen'. Hierdoor kunnen de eventueel verplaatste stukken weer beter onder elkaar komen. En op die manier weer vanzelf op de juiste plek aan elkaar groeien.
- Het is belangrijk dat de sling alleen om de pols gedragen wordt. Zo kan de breuk in de beste positie genezen. De arm mag niet ondersteund worden bij de elleboog, anders hangt hij niet mooi uit.

Pijnstillers

U krijgt een recept mee voor een pijnstiller. Gebruikt u bloed verdunnende medicijnen? Vertel dit dan aan de arts. De arts houdt dan rekening met het voorschrijven van de pijnstiller.

U krijgt ook de folder 'Pijnstillers – advies' mee. Hierin staat geschreven welke medicijnen u moet gaan gebruiken en waar u rekening mee moet houden.

Helpt de voorgeschreven pijnstiller niet? Neem dan contact op met de poli chirurgie.

Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

Bewegen en fysiotherapie

Wij adviseren u om tijdens het herstel te oefenen met een fysiotherapeut. De fysiotherapeut begeleidt u en helpt u met de oefeningen.

Bewegen van de vingers, pols en elleboog

U mag al vanaf de eerste dag uw vingers, pols en elleboog bewegen. De oefeningen zorgen ervoor dat u alles goed blijft bewegen en niet stijf wordt. Een aantal keer per dag kan de hand uit de sling om de vingers, pols en elleboog te bewegen.

Bewegen van de schouder in de eerste 2 weken

De eerste 2 weken mag u kleine bewegingen met de schouder gaan maken. U mag slingeren en rondjes draaien met de schouder. U moet tijdens het oefenen uw arm rustig langs het lichaam laten hangen. U kunt bij deze oefeningen gaan staan of zitten.

U kunt deze oefeningen 5 tot 6 keer per dag doen.



Ga zitten op een stoel en leun met het lichaam naar de kant van de gebroken schouder. Laat de arm ontspannen naast u hangen en draai hier langzaam rondjes mee. Doe dit ongeveer 1 minuut. En 5 tot 6 keer per dag.

Bewegen van de schouder in de 3^e tot en met de 6^e week

U mag in deze weken langzaam uw arm meer gaan bewegen.

- U mag uw arm meer gaan belasten. U mag uw arm tot maximaal 1 kg gebruiken. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld het smeren van een broodje of het tillen van een kopje koffie.
- U mag uw arm tot 90 graden naar voren en opzij gaan bewegen.

Let op: U mag uw arm niet verder dan 90 graden naar voren en opzij bewegen. Dit betekent dat uw arm/hand niet hoger mag komen dan uw schouder. Uw schouder gaat anders mee bewegen. Er kan dan te veel kracht op de breuk komen.

Bewegen van de schouder na 6 weken

Na 6 weken mag u uw arm weer meer gaan gebruiken. En mag u uw arm weer normaal bewegen en belasten zoals u gewend bent. Ook mag u geleidelijk aan weer gaan sporten.

Tips

- Doe uw bovenkleding over de gebroken arm heen aan. En probeer niet uw gebroken arm door de mouw van een kledingstuk te steken als dit lastig gaat. Zo voorkomt u pijn aan uw arm.
- Het is verstandig om in een halfzittende/glooiende houding in uw bed te gaan liggen. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. U kunt dan ook gemakkelijker in en uit uw bed komen.

Controle afspraak

Uw controle afspraak is na ongeveer 1 week op de poli chirurgie. De afspraak wordt voor u gemaakt. Voor deze controle moet meestal een röntgenfoto gemaakt worden van uw arm. U moet een half uur voor de afspraak de foto laten maken bij de afdeling radiologie op de locatie waar u de afspraak heeft. U hoeft hiervoor geen aparte afspraak te maken.

Heeft u nog geen afspraak voor de polikliniek chirurgie meegekregen? Neemt u dan contact op met de polikliniek chirurgie om een afspraak te maken. Tussen 8.00 en 12.00 en 13.00 en 16.00 kunt u bellen met (023) 224 0020.

Mogelijke complicaties

Het komt voor dat de botstukken na enkele dagen toch nog verplaatsen. Bij de controle afspraak staat het bot dan niet meer op de juiste plaats. Soms is dan toch een operatie nodig om het bot weer op zijn plaats te zetten.

Het verdere herstel

In de loop van de maanden zullen de (pijn)klachten langzaam afnemen en kunt u meer bewegingen maken en zal de spierkracht toenemen. Het complete herstel kan 6 tot 12 maanden duren.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op,

zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafpraak of via Mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl