



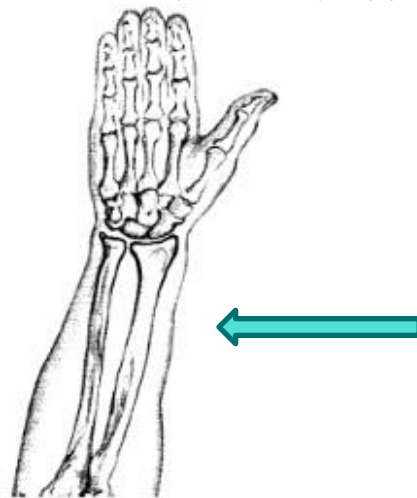
Operatie bij een gebroken onderarm

bij volwassenen

In deze folder leest u algemene informatie over de operatie bij een gebroken onderarm bij volwassenen. Uw situatie kan anders zijn dan in deze folder staat. Heeft u vragen over uw gesprek met de arts of de informatie in deze folder? Neemt u dan contact op met de poli chirurgie.

De onderarm

De onderarm bestaat uit 2 botten: het spaakbeen (zie pijl bij tekening 1) en de ellepijp.



tekening 1

De breuk

Bij een breuk in de onderarm is er een breuk van het spaakbeen of de ellepijp óf van beide botten. Is de breuk te veel verplaatst dan kan een operatie aan de onderarm nodig zijn. Een operatie zorgt er dan voor dat de onderarm goed kan blijven functioneren.

Wij proberen u binnen 2 weken na het ontstaan van de breuk te opereren. Uw arts legt uit wat er precies tijdens de operatie bij u gaat gebeuren.

Voor de operatie

Sling en hand hoog houden

In de periode tot aan de operatie zit uw onderarm in het gips. U mag de vingers bewegen maar moet in deze periode de hand en pols hoog houden. Hiervoor krijgt u een sling. Een sling is een band om de nek of over de schouder waar de arm in kan rusten.



Afspraken en folders

De doktersassistente maakt voor u alle afspraken die nodig zijn voor de operatie. U krijgt een folder mee met de titel '[Dagopname in het Spaarne Gasthuis Haarlem](#)'. U krijgt ook de folder '[Informatie over de pré-operatieve screening \(POS\)](#)' mee. Leest u deze folders goed door. De assistente zet alle afspraken voor u op een kaartje.

U wordt 1 á 2 dagen voor de dag van de operatie gebeld. U hoort dan hoe laat u verwacht wordt en op welke verpleegafdeling.

Operatie

Tijdens de operatie wordt de breuk in de onderarm weer op zijn plek gezet en vastgemaakt met een plaat en schroeven.



Na de operatie

Is de kwaliteit van uw bot goed genoeg en zitten de schroeven goed in het bot? Dan krijgt u na de operatie geen gips meer. Dit is bij de meeste patiënten het geval. De eerste 6 weken na de operatie mag u de arm wel bewegen en oefeningen doen om de elleboog en pols niet stijf te laten worden. U mag alleen niks tillen wat zwaarder is dan 1 kilogram.

Sling en hand hoog houden

- De eerste dagen na de operatie wordt de arm en de hand meestal wat dikker. U krijgt daarom een drukverband om de onderarm. Dit drukverband moet u 48 uur laten zitten. Hierna mag u dit er zelf afhaken. Om het dik worden van uw arm te beperken is het aan te raden de pols in de sling te dragen.
- Heeft u minder pijn en is uw arm en hand niet meer dik? Dan hoeft u de sling niet meer te gebruiken. Dit is meestal na 1 of 2 weken.
- De sling mag overdag regelmatig af om te oefenen. U kunt dan uw schouder en elleboog bewegen en soepel houden.
- Tijdens het slapen mag de sling af. Soms kan het fijn zijn om de arm op een kussen te leggen.

Pijn en pijnstillers

Samen met de anesthesist bespreekt u welke verdoving u krijgt. Meestal wordt een lokale verdoving gebruikt. Hierbij worden de zenuwen die naar de arm lopen verdoofd. Dit wordt ook wel een blokkade genoemd. Welke vorm van verdoving u precies krijgt hoort u tijdens de pré-operatieve screening. U krijgt dan ook een folder mee met de soort verdoving die u krijgt.

Na de operatie zal de verdoving door deze blokkade langzaam uitwerken. Als u naar huis gaat krijgt u adviezen mee over welke pijnstillers u kunt slikken. Als het nodig is krijgt u ook een recept mee voor 1 of meerdere pijnstillers.

Bent u geopereerd met een blokkade? En gaat u al naar huis voordat deze volledig is uitgewerkt? Dan is het belangrijk dat u de medicijnen tegen de pijn toch alvast op vaste tijden gaat innemen. Ook als u nog nauwelijks tot geen pijn heeft. De medicijnen tegen de pijn hebben namelijk tijd nodig voordat ze gaan werken en zo voorkomt u dat uw arm te pijnlijk wordt.

In de eerste dagen na de operatie wordt de pijn al vaak steeds wat minder. Helpen de voorgeschreven pijnstillers niet? Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

Bewegen en fysiotherapie

Na de operatie kunt u al snel gaan beginnen met bewegen. De plaat en schroeven die gebruikt wordt om de breuk vast te zetten zorgen ervoor dat het stevig genoeg is voor oefeningen. Hier mag u in het drukverband al mee starten. Als het drukverband verwijderd is, zal het makkelijker gaan.

De oefeningen zorgen ervoor dat u de arm weer goed kan gaan bewegen. Het voorkomt dat de elleboog en pols stijf worden. En zorgt ervoor dat de arm minder lang dik blijft. Tijdens het bewegen hoeft u geen kracht te gebruiken. Beweeg de elleboog en pols zonder dat het veel pijn doet. Een stijf of een trekkend gevoel mag u wel voelen. Voer de oefeningen langzaam, rustig en voorzichtig uit. Uw lichaam krijgt dan de tijd om aan de bewegingen te wennen.

U mag, als u daarbij geen pijn heeft, de arm licht gaan gebruiken. Bijvoorbeeld het omslaan van een bladzijde of het tillen van een kopje. U mag tot maximaal 1 kg gaan tillen.

Oefeningen

De volgende oefeningen mogen uitgevoerd worden vanaf het moment dat het drukverband van de arm gaat. Deze oefeningen moeten rustig en voorzichtig uitgevoerd worden. De oefeningen mogen geen pijn doen. En u mag geen kracht zetten tijdens de oefeningen.

U mag de oefeningen hieronder **5 tot 6 keer per dag** doen.

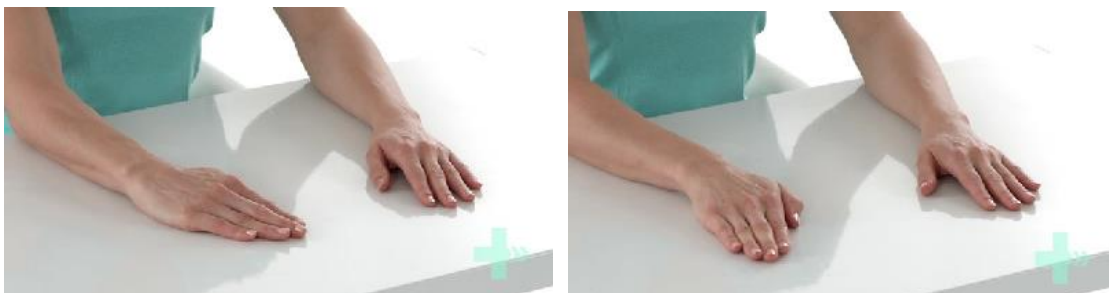
1. Strecken en buigen van de pols - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen. Of plaats de elleboog op tafel met de hand in de lucht. Beweeg rustig de hand naar voren en naar achteren, houd de vingers ontspannen.



2. Zijwaarts bewegen pols (zwaaien) - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen. Of plaats de elleboog op tafel met de hand in de lucht. Beweeg rustig de hand van de duimzijde naar de pinkzijde



3. Open en dichtdraaien onderarm - 10 keer herhalen

- Leg de arm ontspannen op tafel of op een kussen en plaats de elleboog in de zij, zodat deze niet kan verplaatsen. Draai de handpalm naar het plafond en daarna naar de grond. Wissel dit langzaam en rustig af.



4. Elleboog actief buigen en strekken – 10 keer herhalen

- Laat uw armen langs uw lichaam hangen met uw handpalmen naar voren. Buig uw elleboog en breng uw hand richting uw schouders.



5. Schouder actief bewegen – 10 keer herhalen

- Beweeg uw aangedane arm met uw duim omhoog recht naar voren en omhoog, zo ver als u kunt. Let op dat u uw schouder niet optrekt of naar voren beweegt, maar een zuivere beweging maakt vanuit uw arm.



Complicatie

Infectie (ontsteking)

Een complicatie van een operatie is het optreden van een infectie van de operatiewond. Een infectie geeft meer pijn, roodheid en zwelling rondom de wond. En er kan meer vocht uit de

wond komen. De behandeling hiervan is afhankelijk van het soort infectie. Soms kan de infectie met antibiotica worden behandeld. Soms is het nodig om de wond door uw behandelend arts te laten openen zodat vuil en vocht naar buiten kunnen. Heeft u klachten en denkt u dat u een infectie heeft aan uw wond? Neemt u dan altijd contact op. Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

Controle afspraak

U krijgt na de operatie een afspraak mee voor controle op de polikliniek. Dit kan na 2 of 6 weken zijn. Vaak wordt er 6 weken na de operatie een controle röntgenfoto gemaakt van de pols.

Het verdere herstel

6 weken na de operatie mag u de arm steeds een beetje meer gaan belasten. In de maanden hierna zullen de (pijn)klachten langzaam verder minder worden 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 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 poli 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