



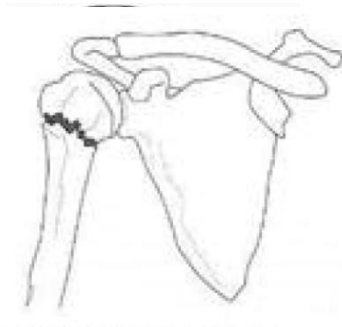
Operatie bij een gebroken kop van de bovenarm in het gebied van de schouder

bij volwassenen

U heeft uw bovenarm gebroken vlak onder het schoudergewricht. Deze folder geeft u algemene informatie over de operatie die u gaat krijgen. 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.





Plaat met schroeven in de bovenarm

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

De breuk kan pijn doen. De arm kan dan heel zwaar aanvoelen. Om de arm rust te geven en de pijn te verminderen krijgt u een sling of mitella. In de periode tot aan de operatie moet u uw hand hoog houden.



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.

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.

Na de operatie

Sling en hand hoog houden

- De eerste periode kan het gebied van de operatie pijnlijk zijn. De arm kan dan heel zwaar aanvoelen. Om de arm rust te geven en de pijn te verminderen krijgt u een sling.
- Tijdens het slapen is het soms moeilijk om een goede houding te vinden waarbij u zo min mogelijk pijn heeft. Probeer een houding te vinden die voor u prettig is. U mag liggen zoals u wilt. Dit kan op de rug, buik, zij of schouder zijn. Zolang u prettig ligt, kan het geen kwaad.
- De sling mag overdag regelmatig af om te oefenen. U kunt de schouder en arm hiermee soepel houden.
- Momenten waarop u de sling kan dragen zijn bijvoorbeeld: tijdens het wandelen of in het openbaar vervoer.
- In en om het huis mag de sling af.

Pijn en pijnstillers

Samen met de anesthesist bespreekt u welke verdoving u tijdens de operatie krijgt. Meestal wordt naast algehele narcose ook 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 een recept mee voor 1 of meerdere pijnstillers. Dit zijn tabletten.

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

Wij adviseren 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 plaat en schroeven of de pen in uw arm zorgen ervoor dat het stevig genoeg is voor oefeningen. 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. Zie de oefeningen hieronder.

Let op: U mag uw arm de eerste 6 weken 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 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 mag ook uw onderarm gebruiken, als dit maar geen pijn doet. Bijvoorbeeld met typen of bij het gebruiken van uw telefoon. Zie de oefeningen hieronder.

Oefeningen voor de eerste 2 weken na de operatie

De volgende oefeningen mag u meteen gaan doen. Deze oefeningen moeten rustig en voorzichtig gedaan worden. U mag geen kracht zetten tijdens de oefeningen.

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

1. Schouderoefeningen – 1 minuut

- 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 een minuut.



2. 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.



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. 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.



Oefeningen voor de 3^e tot en met de 6^e week na de operatie

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

- U mag uw arm tot 90 graden naar voren en opzij gaan bewegen.
- U mag uw arm meer gaan belasten.
 - In week 3 en week 4 mag u uw arm tot 1 á 2 kg gebruiken. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld het smeren van een broodje of het tillen van een kopje koffie of pak melk.
 - In week 5 en 6 mag u dit langzaam uitbreiden tot 2 á 4 kg. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld lichte huishoudelijke taken zoals: was opvouwen, tafeldekken enz.

Na 6 weken

Na 6 weken mag u uw arm weer meer gaan gebruiken. En mag u uw arm weer normaal bewegen zoals u gewend bent. Let daarbij er wel goed op dat de bewegingen geen extra pijn veroorzaken.

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

Als u na de operatie naar huis gaat krijgt u een controle afspraak mee voor op de poli chirurgie. De afspraak zal na 2 of 6 weken zijn. Vaak wordt er 6 weken na de operatie een controle röntgenfoto gemaakt.

Het verdere herstel

6 weken na de operatie mag u de arm steeds meer gaan belasten. In de maanden hierna 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