

Gebroken bovenarm

Subcapitale humerusfractuur

De arts op de afdeling spoedeisende hulp (SEH) vertelde u dat uw bovenarm net onder de schouder is gebroken. We noemen dat een subcapitale humerusfractuur. In deze informatie leest u over de klachten en de behandeling van deze breuk.

Wat is een subcapitale humerusfractuur?

Een subcapitale humerusfractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het schoudergewricht. Deze breuk ontstaat vaak door een val op de arm en komt vooral voor bij oudere personen.

Wat zijn de verschijnselen?

Bij deze breuk heeft u 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 door de breuk. Vaak is er een bloedingstorting en zwelling te zien. Deze bloedingstorting blijft enige tijd bestaan en verandert van kleur en plaats, bijvoorbeeld richting onderarm. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

De behandeling

De arts heeft u onderzocht en er is een röntgenfoto gemaakt. Aan de hand van deze foto kan de arts zien waar de breuk zit en of de stand van de breuk acceptabel is. De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van bewegingen. Dit gebeurt door middel van een zogenoemde 'sling'. Het is belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Zo kan hij in een goede stand genezen

U mag de gebroken arm niet op een stoelleuning laten rusten; dan kan de stand van de breuk verslechteren. Het kan zijn dat de breuk niet goed geneest door rust alleen. Wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk zijn verplaatst, kan de arts u adviseren om de breuk operatief te behandelen.

Leefstijl adviezen

- Probeert u de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven.
- Doe de sling niet af in de eerste week, behalve tijdens het slapen, douchen en aankleden.
- Om verstijving van de schouder te voorkomen, moet u zodra het mogelijk is (meestal na één week), draai-oefeningen doen met de schouder. De arts informeert u hierover. Dat doet u door het bovenlichaam voorover te buigen, zodat de arm in de sling vrij komt te hangen. U kunt nu draaiende bewegingen maken met de schouder (alsof u in een pan roert). Ook haalt u vier tot zes keer per dag de arm uit de sling (of mitella) en probeert u om de elleboog recht te maken. Dan een aantal keren de elleboog buigen en strekken.
- Tegen de pijn mag u vier keer per dag 1000 mg paracetamol innemen en/ of de voorgeschreven pijnstiller.

Slapen

- Tijdens het slapen kan een extra kussen langs het lichaam uitkomst bieden. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen.
- Als u in bed gaat liggen, is een halfzittende houding aan te bevelen. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook bent u hierdoor beter in staat om in en uit bed te komen.

Douchen en aankleden

- Tijdens het 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.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van uw gebroken arm, vervolgens de gezonde arm. Tijdens het uitkleden de tegenovergestelde volgorde toepassen.

Controle

Afhankelijk van de breuk komt u ongeveer een week na uw bezoek aan de SEH voor controle op de chirurgie of orthopedie polikliniek. Tijdens deze controle maken we meestal een röntgenfoto en beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Bij de controleafspraak krijgt u ook oefeningen mee voor thuis. De volledige genezing kan tussen de zes tot twaalf weken duren.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact op met de polikliniek. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders brengen wij u helaas een wegblijftarief in rekening. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Orthopedie polikliniek	020 - 634 6556
Chirurgie polikliniek	020 - 634 6231
Spoeisende hulp	020 - 634 6200

Mailadres BovenIJ ziekenhuis

info@bovenij.nl

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam