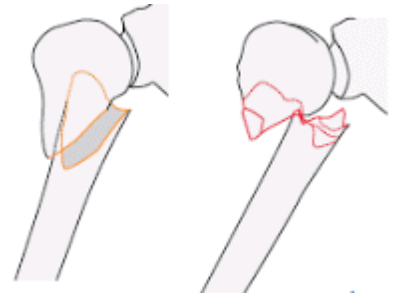


U heeft uw bovenarm gebroken, net onder de kop van de bovenarm. Dit heet een subcapitale humerus fractuur. Deze breuk ontstaat vaak na een val op gestrekte arm.



## Behandeling

Op de Spoedeisende hulp is er een röntgenfoto van uw schouder/ bovenarm gemaakt. Aan de hand van deze foto kan uw behandelend arts vaststellen waar de breuk zit en of de botdelen verplaatst zijn.

De behandeling van een subcapitale humerus fractuur bestaat uit het beperken van de beweging van de arm. De breuk kan niet gegipst worden. Daarom heeft u een sling gekregen. Er zijn verschillende vormen en manieren om de sling aan te leggen (zie onderstaande afbeeldingen).



De sling zorgt ervoor dat uw arm "uithangt": uw bovenarm en elleboog hangen **naast** uw lichaam, de pols en onderarm hangen voor uw lichaam. Door deze stand van de arm komen de gebroken botdelen weer zo goed mogelijk onder elkaar te hangen en kunnen ze weer aan elkaar groeien. U mag de arm/ elleboog daarom ook **niet ondersteunen**. De arm moet altijd hangen in de sling.

## Leefregels week 1

- Geef de arm zoveel mogelijk rust, in de sling
- Gebruik voldoende pijnstilling, tot 4x daags 1000mg Paracetamol

## Slapen

De sling mag af als u gaat slapen maar omhouden mag ook, als u dat prettiger vindt. Een halfzittende houding in bed is aan te bevelen omdat de bovenarm dan langs uw lichaam blijft hangen. Een halfzittende houding zorgt er ook voor dat u makkelijker uit bed kunt komen. Een strak t-shirt dragen over de sling kan ook prettig zijn voor de nacht.

## Douchen en aankleden

Tijdens het douchen en aankleden mag de sling af. Maak geen onverwachte bewegingen en probeer de arm rustig te laten hangen. Droog uw oksel goed! Tijdens het aankleden doet u eerst de aangedane arm in de mouw.

## Oefeningen

De eerste week na het ongeval doet u alleen oefeningen voor de hand en vingers. Streck, spreid en buig de vingers en vorm de hand tot een vuist. Herhaal deze bewegingen 10x en oefen minimaal 3x per dag. U mag de elleboog ook oefenen door uw arm even uit de sling te halen en de arm naast uw lichaam te laten uithangen (net als bij het douchen).

**Na 1 week** komt u terug bij uw behandelend chirurg. Er kan dan opnieuw een röntgenfoto gemaakt worden. Deze foto kan uitwijzen of de breuk nog steeds in een acceptabele stand staat om in de sling te genezen. Vervolgens zal de arts bepalen wanneer het volgende bezoek plaats vindt. Indien noodzakelijk, krijgt u een verwijfsbrief voor de fysiotherapeut.

Na toestemming van de arts mag u beginnen met pendeloefeningen. U haalt de arm uit de sling en laat de arm langs uw lichaam hangen. U buigt iets voorover en maakt draaiende bewegingen met uw arm (koffiemalen). U mag ook met hangende arm van links naar rechts bewegen.



## Oefen regelmatig

Door het oefenen vermindert de zwelling van uw hand en onderarm. Het oefenen voorkomt dat uw gewrichten stijf worden en het beperkt het verlies van spierkracht. Oefenen stimuleert de doorbloeding en de botgroei/botgenezing.

## Wanneer belt u de gipskamer?

- Bij toename van pijnklachten
- Bij onbegrepen, nieuwe pijnklachten
- Bij extreme zwelling van de onderarm en hand
- Bij koude, blauwe, witte of gevoelloze vingers

U kunt bij vragen of onzekerheden ook contact opnemen met de gipskamer:  
075 650 20 65

Buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via:  
075 650 26 00