

# Bovenarm breuk

## subcapitale humerus fractuur

Spoedeisende Hulp



Beter voor elkaar



## Inleiding

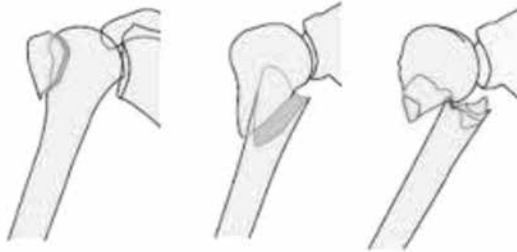
De arts of verpleegkundig specialist op de Spoedeisende Hulp (SEH) heeft u verteld dat uw bovenarm gebroken is (subcapitale humerus fractuur). In deze folder leest u over de klachten en de behandeling van een subcapitale humerus fractuur.

## Wat is een subcapitale humerus fractuur?

Een subcapitale humerus fractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het schoudergewricht. Een subcapitale humerus fractuur ontstaat vaak door een val op een gestrekte arm.

## 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 bloeditstorting (hematoom) en zwelling. Deze bloeditstorting blijft enige tijd bestaan en verandert van kleur en plaats (hij zakt uiteindelijk naar het laagste punt). U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.



## De behandeling op de Spoedeisende Hulp

De arts of verpleegkundig specialist heeft u onderzocht en er is een röntgenfoto van de bovenarm gemaakt.

Aan de hand van deze foto kan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist zien waar precies de breuk zit en of de botdelen verplaatst zijn.

De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van beweging indien de fractuurdelen ten opzichte van elkaar niet zijn verplaatst. Dit gebeurt door middel van een draagband (sling) die u van de SEH-verpleegkundige krijgt.

Het is hierbij belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen (door zijn eigen gewicht) en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Dan komt de bovenarm meestal weer recht onder de afgebroken kop van uw bovenarm te hangen. Zo kan hij in een goede stand spontaan genezen.

In deze periode mag de arm/elleboog zeker niet naar boven toe bewogen worden.

Dan verslechtert de stand van de breuk. U heeft dus voor de gebroken arm een "armleuning-verbod".

Soms kan de arts overwegen om de breuk operatief te behandelen.

Er wordt dan een pen in de mergholte of een plaat met schroeven geplaatst.

Wanneer de kop van de bovenarm zelf in meer dan drie delen is gebroken dan zal een operatie (zeker in geval van oudere patiënten) de functie meestal niet verbeteren.

Bij hardnekkige pijnklachten kan een schouderprothese overwogen worden.

## Leefregels

- Probeer 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. Een extra kussen langs het lichaam kan dan uitkomst bieden. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen. Bij douchen en aankleden mag de sling tijdelijk even af. Zorg ervoor dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde. Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe.
- 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.
- Om verstijving van de schouder te voorkomen moet u zodra het mogelijk is (meestal na één week), de draaioefeningen doen met de schouder.
- Draaien met gebogen arm:
- U houdt de arm vast bij de pols. Buig licht voorover, zodat uw arm loshangt van het lichaam. Maak met gebogen arm draaibewegingen naar voren en achter. Dit heet koffiemalen.
- Met hetzelfde doel haalt u vier tot zes keer per dag de arm uit de mitella of sling en probeert u om de elleboog recht te maken (arm naar beneden laten hangen). Daarna kunt u een paar keer de elleboog buigen en strekken om verstijving van de elleboog te voorkomen.

Voor de pijn maakt u gebruik van Paracetamol, vier maal daags twee tabletten van 500 milligram, eventueel in combinatie met een aanvullend recept wat u heeft gekregen van de arts of verpleegkundig specialist op de spoedeisende Hulp.

U krijgt een afspraak mee voor controle na ongeveer een week op de polikliniek Chirurgie.

Tijdens deze controle beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Meestal krijgt u oefeningen mee naar huis.

## Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie.

Deze is te bereiken op werkdagen tussen 8.00 en 16.00 uur

**T** 010 297 52 20

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp

**T** 010 297 50 00

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)





## **Ikazia Ziekenhuis**

Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Bovenarmbreuk ( Supcapitale humerus fractuur )  
800779-NL / 2013-10