Behandeling

Behandeling van een bovenarmbreuk (subcapitale humerusfractuur)

De behandeling van een breuk aan de bovenarm bestaat uit het beperken van beweging. Dit gebeurt meestal met een sling; een soort draagband voor uw arm. Soms geneest de breuk niet door rust alleen. Dan kan een operatie nodig zijn.

Een bovenarmbreuk zit vaak net onder het schoudergewricht. Een bovenarmbreuk ontstaat vaak door een val op een gestrekte arm. Bij deze breuk heeft u veel pijn in uw 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 bloeduitstorting en zwelling. Deze bloeduitstorting 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 arts doet een lichamelijk onderzoek. Ook laat de arts een röntgenfoto maken van de bovenarm. Met deze foto kan uw behandelend arts zien waar de breuk precies zit en of de botdelen verplaatst zijn.

De behandeling

Informatie over de behandeling

De behandeling op de Spoedeisende Hulp

De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van beweging. Dit gebeurt met een sling (draagband voor uw arm) die u van de verpleegkundige krijgt. Het is hierbij belangrijk dat u uw 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 vanzelf genezen.

In deze periode mag u uw arm/elleboog zeker niet naar boven toe bewegen. Dan verslechtert de stand van de breuk. U heeft dus voor de gebroken arm een ‘armleuning-verbod’.

Heel soms wordt er gekozen voor een behandeling met gips om de bovenarm.

Operatieve behandeling

Soms geneest de breuk niet door rust alleen. Bijvoorbeeld als de botdelen na een week nog altijd sterk verplaatst zijn. Dan kan het nodig zijn om de breuk te opereren. De arts plaatst dan een pin in het bot of zet met schroeven een plaatje op de breuk.

Als de kop van de bovenarm in meer dan 3 delen is gebroken, verbetert een operatie de functie van de schouder meestal niet. Zeker op oudere leeftijd kan dit het geval zijn. Als iemand veel pijn blijft houden, kan een schouderprothese een optie zijn.

Leefregels

Leefregels en adviezen

- Probeer uw 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 uw 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.
- U kunt de eerste week 3 tot 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen tegen de pijn.
- Door de sling wordt uw ellebooghholte dichtgedrukt. Hierdoor kunnen in deze holte rode plekken ontstaan. Dit kunt u voorkomen door bijvoorbeeld een katoenen zakdoek in de ellebooghholte te doen.
- Bij het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van de gebroken arm en daarna de gezonde arm. Bij het uitkleden begint u met de gezonde arm en daarna de kant van de gebroken arm.
- In bed kunt u het beste een half-zittende houding aannemen. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook kunt u dan beter in en uit bed te komen.
- Om verstijving van uw schouder te voorkomen moet u zodra het mogelijk is (meestal na 1 week), de draaioefeningen doen met uw schouder. 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 uw schouder, alsof u in de soep roert.
- Met hetzelfde doel haalt u 4 tot 6 keer per dag de arm uit de mitella of sling en probeert u om uw elleboog recht te maken (arm naar beneden laten hangen).
- Daarna kunt u een paar keer uw elleboog buigen en strekken om verstijving van de elleboog te voorkomen.

Controle

U krijgt een afsprakenkaartje mee voor controle over ongeveer 1 week op de polikliniek Chirurgie of polikliniek Orthopedie. Tijdens deze controle beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Meestal krijgt u oefeningen mee naar huis.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Spoedeisende Hulp (SEH) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh)

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Traumachirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/traumachirurgie)

Code AHU-032

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis