Behandeling

Bovenarmbreuk, oefeningen en adviezen

Een breuk in de bovenarm (subcapitale humerusfractuur) ontstaat vaak door een val. De breuk is net onder of in het schoudergewricht.

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 bloeduitstorting en zwelling.

(073) 553 61 55
maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Dragen van een sling

Om de breuk te laten genezen is het nodig dat u uw arm zo min mogelijk beweegt. U krijgt daarom van de verpleegkundige een draagband voor uw arm. We noemen deze draagband een sling. Het is belangrijk dat u uw elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen (door zijn eigen gewicht) en uw pols iets hoger dan uw elleboog houdt. Dan komt de bovenarm meestal weer recht onder de afgebroken kop van uw bovenarm te hangen. Zo kan uw arm in een goede stand spontaan genezen.



Afbeelding: U draagt de gebroken arm in een sling.

In deze periode mag u uw arm en elleboog zeker **niet naar boven toe bewegen**. Dan kan de stand van de breuk verslechteren. U mag uw gebroken arm dus niet op een armleuning laten rusten.

Leefregels en adviezen voor thuis

Gebruik van de sling

Probeer uw arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven. Probeer uw schouder zo ontspannen mogelijk in de sling te houden.

Doe de sling niet af in de eerste week. U mag de sling wel af doen als u gaat slapen. Als u ervoor kiest om de sling af te doen, leg dan een extra kussen langs het lichaam. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen. Slaap eventueel de eerste 6 weken met een kussen onder uw arm. Na ongeveer 6 weken (en zodra u er zonder pijn op kunt liggen) mag u op de schouder liggen.

De eerste nachten adviseren we een halfzittende houding in bed. Uw arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook kunt u hierdoor beter in en uit bed komen.

Douchen en aankleden

U mag douchen. Bij douchen en aankleden mag de sling even af. Zorg ervoor dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt.

Bij het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van de gebroken arm en daarna de gezonde kant. Uitkleden doet u in omgekeerde volgorde.

Pijnstillers

De eerste 1 tot 2 weken kunt u veel pijn hebben. Gebruik paracetamol als dat nodig is, vooral voor de nacht. Sterkere pijnstillers mag u alleen nemen in overleg met uw huisarts.

Autorijden en fietsen

U kunt pas weer gaan autorijden en fietsen wanneer uw schoudergewricht voldoende hersteld is. Dit is het geval wanneer u geen sling meer nodig heeft en u voldoende controle heeft over uw geopereerde arm. Overleg eerst met uw behandelende specialist en/of fysiotherapeut.

Controle-afspraak

Na ongeveer 6 weken wordt een controlefoto gemaakt en komt u op controle bij de specialist. De specialist bespreekt welke activiteiten u dan mag uitbreiden. Als dat nodig is kunt u dan starten met fysiotherapie.
Bespreek met uw specialist en/of fysiotherapeut wanneer u weer mag gaan werken en sporten.
Als u de sling niet meer gebruikt is het belangrijk om uw schouder zo ontspannen mogelijk te gebruiken. Controleer regelmatig uw houding.

Oefeningen voor thuis

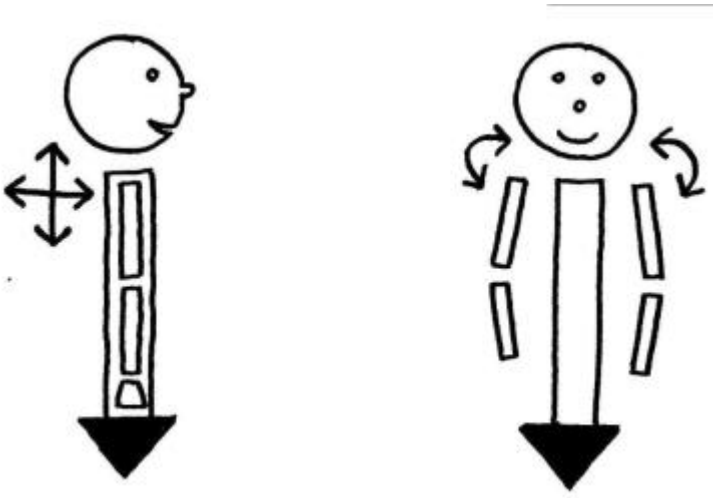
In het onderstaande schema staan de oefeningen die u de eerste weken kunt doen. Als het lukt mag u meteen starten met deze oefeningen. Dit zorgt ervoor dat uw schouder niet stijf wordt. De eerste weken mag u kleine bewegingen gewoon maken, zoals eten of uzelf wassen. De oefeningen zijn voor mensen die zijn geopereerd en ook voor mensen die niet zijn geopereerd.

Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangegeven. Bij het oefenen mag u wat rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag (ook de oefeningen zonder sling).
- Herhaal alle oefeningen 5 tot 10 keer.
- Oefen voor de spiegel als dat kan.
- Tijdens het oefenen kan uw schouder vermoeid aanvoelen. Dit is geen reden om te stoppen met de oefeningen.
- Overdrijf de oefening niet en stop als het te veel pijn doet.

Oefening 1: Oefen het bewegen van uw pols en hand.

- Beweeg de vingers en hand in de sling door 10 keer een vuist te maken.



Oefening 2

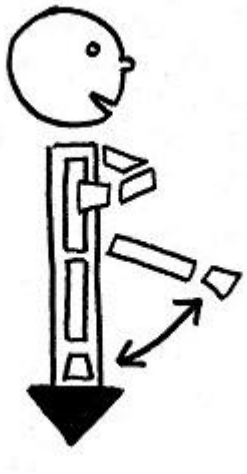
Doe voorzichtige oefeningen van de schoudergordel (in alle richtingen).



Oefening 3

Oefen het bewegen van uw nek door:

- rustig uw hoofd naar links en rechts te draaien
- uw hoofd te buigen
- uw hoofd opzij naar links en rechts te bewegen (breng uw oor naar de schouder).



Oefening 4

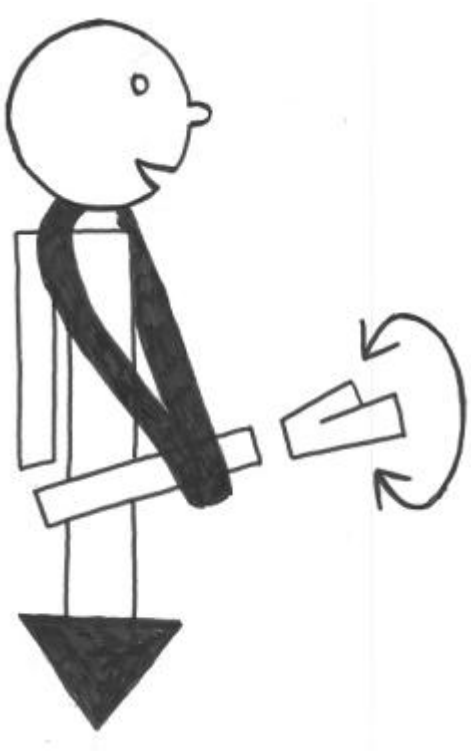
Het bewegen van uw elleboog (buigen en strekken) doet u met hulp van uw gezonde arm:

- Haal uw arm uit de sling en laat de arm voorzichtig langs het lichaam hangen.
- Ondersteun met uw gezonde arm de bovenarm tegen het lichaam. Strek en buig uw elleboog zover als u kunt.
- Doe deze oefening ongeveer 10 keer.



Oefening 5

- Houd uw arm in de sling.
- Ondersteun de arm met uw gezonde arm onder de elleboog en maak cirkelvormige bewegingen, alsof u verf aan het mengen bent.
- Doe deze oefeningen ongeveer 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.



Oefening 6

- Houd uw arm in de sling.

- Maak met de onderarm een draaiende beweging alsof u een sleutel omdraait.
- Doe deze oefening 10 keer.

Hoe verloopt de behandeling na een operatie?

Wat gebeurt er tijdens de operatie?

Bij de operatie van het bot van de bovenarm zet de arts de botdelen vast met een metalen plaat en schroeven of met een pen. Soms zijn er meerdere plaatjes of schroeven nodig. In principe blijft een plaat of pen in het lichaam. Deze worden alleen verwijderd als u er last van krijgt.

Dragen van een collar 'n cuff

Om de breuk te laten genezen is het nodig dat u de arm zo min mogelijk beweegt. U krijgt daarom van de verpleegkundige een draagband om uw arm te ondersteunen (zie afbeelding). We noemen dit een collar 'n cuff. Deze draagband blijft u na de operatie nog een week dragen (overdag). Het is belangrijk dat u uw pols iets hoger houdt dan uw elleboog.



Afbeelding: U draagt uw arm in een collar 'n cuff.

Herstel na de operatie

- Na de operatie kan uw arm wat dikker zijn, dit is normaal. Blijft uw arm langer dan 3 weken dik, of wordt de arm dikker? Neem dan contact op met uw arts via de polikliniek.
- Het gebroken bot is vaak na ongeveer 6 tot 8 weken weer voor een deel vastgegroeid. U bent dan nog niet hersteld. U kunt nog pijn hebben. Ook kunt u nog niet alle bewegingen maken.
- Na ongeveer 3 maanden mag u alle bewegingen met uw arm en schouder weer maken.
- Vaak herstelt de breuk ondanks de behandeling niet goed of blijft de schouderfunctie beperkt.
- Doordat de doorbloeding van de schouder kwetsbaar is, kunt u ook lang na de operatie nog last krijgen van de schouder.
- Hulp van een fysiotherapeut kan nodig zijn om de beweging in de arm en schouder weer zo goed mogelijk terug te krijgen. Een eventuele verwijzing naar de fysiotherapeut krijgt u van uw behandelend arts.

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

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-119

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis