

SPOEDEISENDE HULP

BOVENARMBREUK

(SUBCAPITALE HUMERUSFRACTUUR)

De arts op de Spoedeisende Hulp heeft u verteld dat uw bovenarm gebroken is (subcapitale humerusfractuur). In deze folder leest u over de klachten en de behandeling van een bovenarmbreuk.

Wat is een subcapitale humerusfractuur?

Een subcapitale humerusfractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het schoudergewricht. Een subcapitale humerusfractuur 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 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 heeft u onderzocht en er is een röntgenfoto van de bovenarm gemaakt. Aan de hand van deze foto kan uw behandelend arts zien waar precies de breuk zit en of de botdelen verplaatst zijn.

De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van beweging. Dit gebeurt door middel van een sling die u van de 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 is het mogelijk dat de breuk niet geneest door rust alleen. Bijvoorbeeld wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk verplaatst zijn. Dan 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

- 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. 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.
- Tegen de pijn kunt u de eerste week het beste 3-4 x per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen.
- Door de sling wordt de elleboogholte dichtgedrukt. Hierdoor kunnen in deze holte rode plekken ontstaan. Dit kunt u voorkomen door bijvoorbeeld een katoenen zakdoek in de elleboogholte te doen.
- 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. 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 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 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.

U krijgt een afsprakenkaartje mee voor controle over ongeveer een 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.

Heeft u nog vragen?

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

Voor meer informatie over de afdeling Spoedeisende Hulp kunt u kijken op onze website: www.jbz.nl/seh