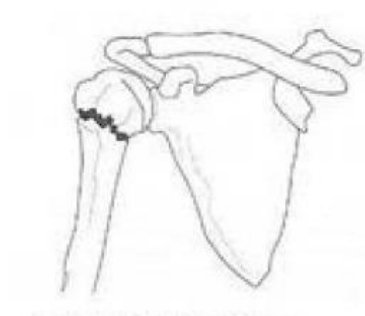


Sling bij een gebroken bovenarm

Subcapitale humerus fractuur

Subcapitale humerusfractuur is de medische term voor een gebroken bovenarm. Wat zijn de klachten, hoe ziet de behandeling van deze breuk eruit, wat zijn de leefregels?



Een subcapitale humerusfractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het schoudergewricht (zie afbeelding). De breuk ontstaat vaak door een val op de arm en komt vooral voor bij oudere mensen.

Symptomen

- U heeft veel pijn in de bovenarm en het schoudergewricht. Dit komt doordat de losse botdelen ten opzichte van elkaar bewegen.
- U kunt de arm minder goed gebruiken.
- Vaak is er sprake van een bloedingstorting en zwelling. Deze bloedingstorting blijft enige tijd bestaan en verandert van kleur en plaats. De bloedingstorting zakt gaandeweg naar het laagste punt. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

Behandeling op de Spoedeisende Hulp

De arts onderzoekt u en laat een röntgenfoto maken. Aan de hand van deze foto kan de arts zien waar de breuk zit. Ook beoordeelt de arts of de stand van de breuk acceptabel is. De behandeling van deze breuk bestaat uit het beperken van bewegingen. Dit gebeurt door middel van een 'sling'. Het is belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Zo kunnen de botdelen in de goede stand. U mag de gebroken arm niet op een stoelleuning laten rusten, dat is niet goed voor de stand van de breuk. Het kan zijn dat door rust alleen de breuk niet goed geneest. Wanneer de botdelen na een week nog altijd sterk zijn verplaatst en dus niet aansluiten zoals het hoort, kan de arts adviseren om de breuk operatief te behandelen.

Na de behandeling

Leefregels

- Geef de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust. Doe de sling niet af, behalve tijdens het slapen. Een extra kussen langs het lichaam kan dan verstandig zijn. Dit voorkomt het wegdraaien van de gebroken arm.
- Vaak is het prettig om – met name de eerste week – halfzittend met meerdere kussens in de rug te slapen. De arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook kunt u zo beter in en uit bed komen.
- Bij douchen en aankleden mag de sling even af. Zorg er wel voor dat u de arm niet beweegt en u geen onverwachte bewegingen maakt.

- Begin tijdens het aankleden met de kant waar de gebroken arm zit, daarna de gezonde zijde. Doe dit tijdens het uitkleden precies andersom.
- Om te voorkomen dat de schouder stijf wordt, raden we u aan – zodra het mogelijk is (meestal na één week) – draaioefeningen te doen met de schouder. Hoe? Buig uw bovenlichaam voorover zodat de arm in de sling vrij komt te hangen. Maak nu draaiende bewegingen met de schouder. Doe alsof u in een pan roert. Haal de arm vier tot zes keer per dag uit de sling en probeer dan om uw elleboog recht te maken. Buig en strek de elleboog een aantal keren.
- Neem paracetamol tegen de pijn. Ons advies is vier keer per dag 1000 mg. Of neem de pijnstiller die uw arts u voorgeschreven heeft.

Controle

Ongeveer een week na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp of gipskamer komt u voor controle op de polikliniek chirurgie of orthopedie. Tijdens deze controle maken we meestal een röntgenfoto en beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. U krijgt dan ook oefeningen mee voor thuis.

1. Sling aansluitend om de pols en over de schouder van niet aangedane zijde



2. Onder de oksel terughalen en onder de onderarm net achter het polsgewricht door laten gaan



3. Vervolgens omhoog en achter de aanzet langs



4. Vastzetten



Bron: TergooiMC

www.mcl.nl

Gipskamer, route 45

058 – 286 69 04

©MCL juni 2024

Docnr. 36156 (2)