

# Gebroken bovenarm (subcapitale humerusfractuur)

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

## **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 chirurg 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 (zie afbeelding). 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. U mag de gebroken arm niet op een stoelleuning laten rusten, omdat dan de stand van de breuk verslechtert.

## **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, douchen en aankleden.
- Tegen de pijn mag u paracetamol innemen. Het advies is vier keer per dag 2 tabletten van 500 mg, of de voorgeschreven pijnstiller.

### *Slapen*

- Tijdens het slapen kunt u een extra kussen langs het lichaam gebruiken. Dit kan het wegdraaien van de gebroken arm voorkomen.
- 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.

# Gebroken bovenarm (subcapitale humerusfractuur)

## *Douchen en aankleden*

- Tijdens het douchen en aankleden moet u ervoor zorgen dat u de arm niet beweegt en dat u geen onverwachte bewegingen maakt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van uw gebroken arm, vervolgens de gezonde kant. Tijdens het uitkleden kunt u de tegenovergestelde volgorde toepassen.

Het is onmogelijk om een geheel pijnvrije zit- of lighouding aan te geven. U zult hier uw eigen weg in moeten vinden!

## **Controle**

Ongeveer een week na uw bezoek aan de SEH komt u voor controle op de polikliniek Chirurgie of Orthopedie. Tijdens deze controle wordt een röntgenfoto gemaakt en beoordeelt de arts of uw arm goed herstelt. Bij de controleafspraak krijgt u ook oefeningen mee voor thuis.

## **Vragen?**

Tijdens kantoortijden; Bel de afdeling waar uw vervolgspraak is gepland. Polikliniek chirurgie; 0207557014 of polikliniek orthopedie; 0207557034.

Na kantoortijden, in het weekend en op feestdagen kunt u de spoedeisende hulp bellen. Belt u naar het algemene nummer van het ziekenhuis (020 – 755 7000). Men verbindt u dan door met de spoedpost. U kunt hem of haar uw vragen of klachten bespreken.

Met vragen kunt u ook terecht bij uw huisarts.