

Gebroken bovenarm

Subcapitale humerus fractuur

Inleiding

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

Wat is een Subcapitale humerus fractuur?

Een Subcapitale humerus fractuur is een breuk van de bovenarm, net onder het schoudergewricht. Een Subcapitale humerus fractuur 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; dan verslechtert de stand van de breuk.

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, 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.

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 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?

Het telefoonnummer van de Spoedeisende hulp is 020 - 755 6560. De Spoedpost is zeven dagen per week bereikbaar tussen 8.00 en 22.00 uur.

Tussen 22.00 en 8.00 uur kunt u bij spoedgevallen bellen naar het algemene nummer van het ziekenhuis 020 - 755 7000. Men verbindt u dan door met het dienstdoende avond- of

nachthoofd. U kunt dan uw vragen of klachten bespreken.

Met vragen kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl