Breuk van de kop van de bovenarm

Een breuk van de kop van de bovenarm (proximale humerusfractuur) ontstaat vaak door een val op de schouder of een val met een uitgestrekte arm. In de meeste gevallen geneest deze breuk goed zonder een operatie.

Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest en de oefeningen en adviezen goed opvolgt. Dit helpt u bij een goed herstel.

Meer over de symptomen

Bij deze breuk heeft u veel pijn in de bovenarm en de schouder. Meestal kunt u uw arm minder goed bewegen door de breuk. Uw arm kan dik worden en er kan een bloeduitstorting ontstaan. Deze blauwe plek kan enkele weken zichtbaar blijven en van kleur en plaats veranderen. Soms zakt de verkleuring door naar de onderarm of hand. Dit is normaal, u hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

Behandeling

Behandeling zonder operatie

De breuk geneest meestal goed zonder operatie.

Op de Spoedeisende Hulp krijgt u een sling (draagdoek). Hierdoor kan uw arm ontspannen naar beneden hangen. Dit helpt om de breuk in een goede stand te laten genezen.

In de eerste week laat u de arm zoveel mogelijk rusten in de sling. Wel is het belangrijk om:

- 4x per dag de arm uit de sling te halen,
- en de elleboog een paar keer te buigen en te strekken.

Zo voorkomt u dat uw elleboog stijf wordt.

U mag de sling ‘s nachts afdoen als u dit prettiger vindt, maar dit hoeft niet. Verder adviseren we u dagelijks een vuist te maken, deze 5 seconden vast te houden en daarna weer te ontspannen. Dit helpt om de zwelling van de vingers te verminderen.

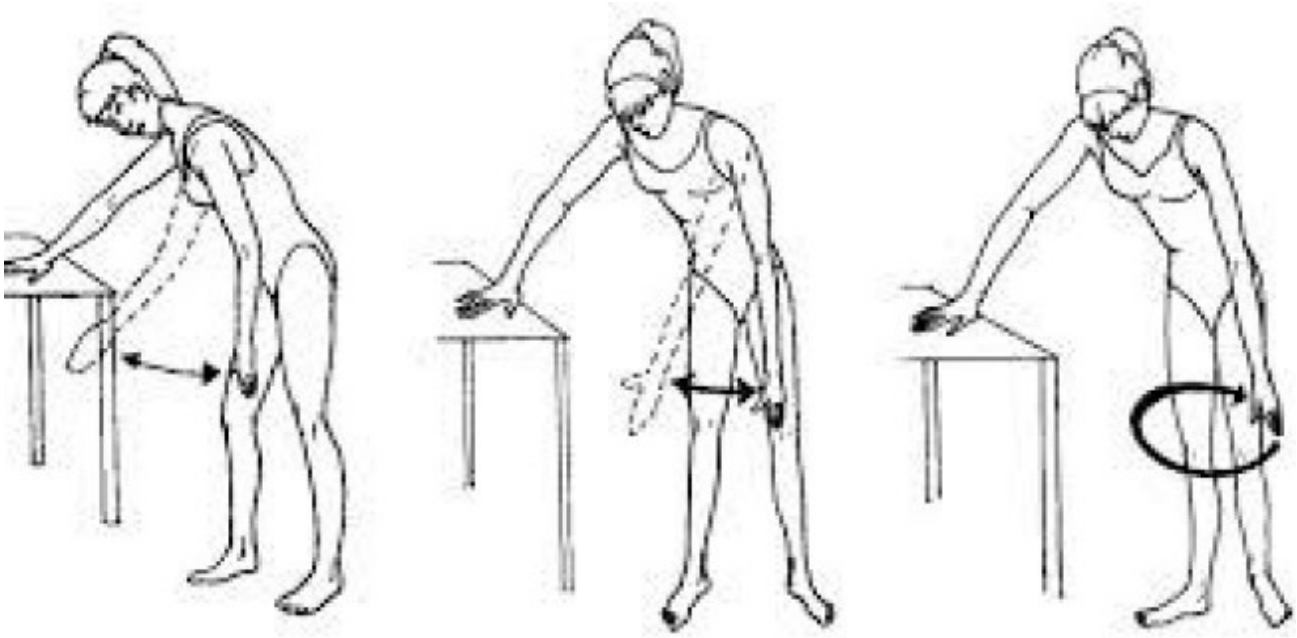
Omdat de breuk de eerste weken pijnlijk is, spreekt de arts met u af welke pijnstilling u kunt gebruiken.

Na ongeveer 7 tot 9 dagen komt u terug op de Traumapoli. De chirurg kijkt dan hoe het met u en de breuk gaat. Het is belangrijk dat u vóór deze poli-afspraak een röntgenfoto laat maken van uw schouder. U kunt dit doen tijdens het inloopspreekuur bij de afdeling Radiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/432).

Oefeningen

Een veelvoorkomende complicatie bij deze breuk is een stijve schouder (frozen shoulder). Daarom is het belangrijk om op tijd met oefeningen te beginnen.

U mag de oefeningen de eerste dagen na de breuk voorzichtig proberen. Ons advies is om vanaf de controle op de polikliniek (ongeveer 1 week na de behandeling op de Spoedeisende Hulp) onderstaande oefeningen 4 keer per dag te doen. Stop met een oefening zodra u pijn voelt. Oefen tot aan de pijngrens, maar ga daar niet overheen.



Bron afbeelding: VieCuriMC

Oefening 1

- Leun met uw gezonde arm op een tafel.
- Buig iets voorover.
- Laat de arm met de breuk ontspannen naar beneden hangen.
- Zwaai deze arm rustig naar voren en naar achteren.

Oefening 2

- Leun met de gezonde arm op een tafel
- Draai uw lichaam iets opzij.
- Laat de arm met de breuk ontspannen hangen.
- Zwaai de arm rustig van links naar rechts.

Oefening 3

- Leun voorover met de gezonde arm op een tafel.
- Laat de arm met de breuk ontspannen hangen.
- Zwaai de arm in een cirkel rond.
- Probeer de cirkel langzaam groter te maken.

Adviezen

- Veel mensen gaan onbewust met hun bovenlichaam scheef staan of zitten aan de kant van de breuk. Dit belast de spieren extra. Probeer daarom rechtop te lopen en te zitten, met rechte schouders. Controleer uw houding regelmatig in de spiegel.
- Ondersteun uw elleboog niet met een kussen. De breuk geneest het beste als er geen druk op komt. Het gewicht van de arm helpt juist om de schouder- en bovenarmspieren te ontspannen.
- Slapen in een halfzittende houding kan prettig zijn. Tijdens het slapen hoeft u de sling niet te dragen, maar dit mag wel. Leg **geen kussen onder de elleboog.** Een kussen langs het lichaam mag wel, dit kan helpen om te voorkomen dat de arm wegdraait. Kies vooral een houding die voor u comfortabel is.
- Zorg ervoor dat u uw oksel en elleboogplooi schoon en droog houdt.

Advies bij het aankleden:

- Begin met de arm waar de breuk zit,
- Daarna het hoofd,
- En als laatste de gezonde arm.

Bij het uitkleden doet u dit in omgekeerde volgorde.

Lukt het thuis niet goed? Neem dan contact op met uw huisarts. Deze kan, als dat nodig is, thuiszorg voor uw regelen.

Operatie

Meestal is een operatie niet nodig bij een breuk van de kop van de bovenarm. Maar soms zijn de botdelen te ver verschoven. Dan is een operatie wel de beste behandeling. De chirurg bespreekt dit met u tijdens een afspraak op de polikliniek.

Wie kunt u bellen?

- Tijdens kantooruren: Polikliniek Chirurgie: T 088 - 320 19 00.
- Bij spoed: Spoedeisende Hulp: T 088 - 320 33 00.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Fysiotherapie na een breuk van de schouder (subcapitale humerusfractuur) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-na-een-breuk-van-de-schouder-subcapitale-humerusfractuur)

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)

Contact Spoedeisende Geneeskunde T 088 320 33 00