Fysiotherapie na een breuk van de schouder (subcapitale humerusfractuur)

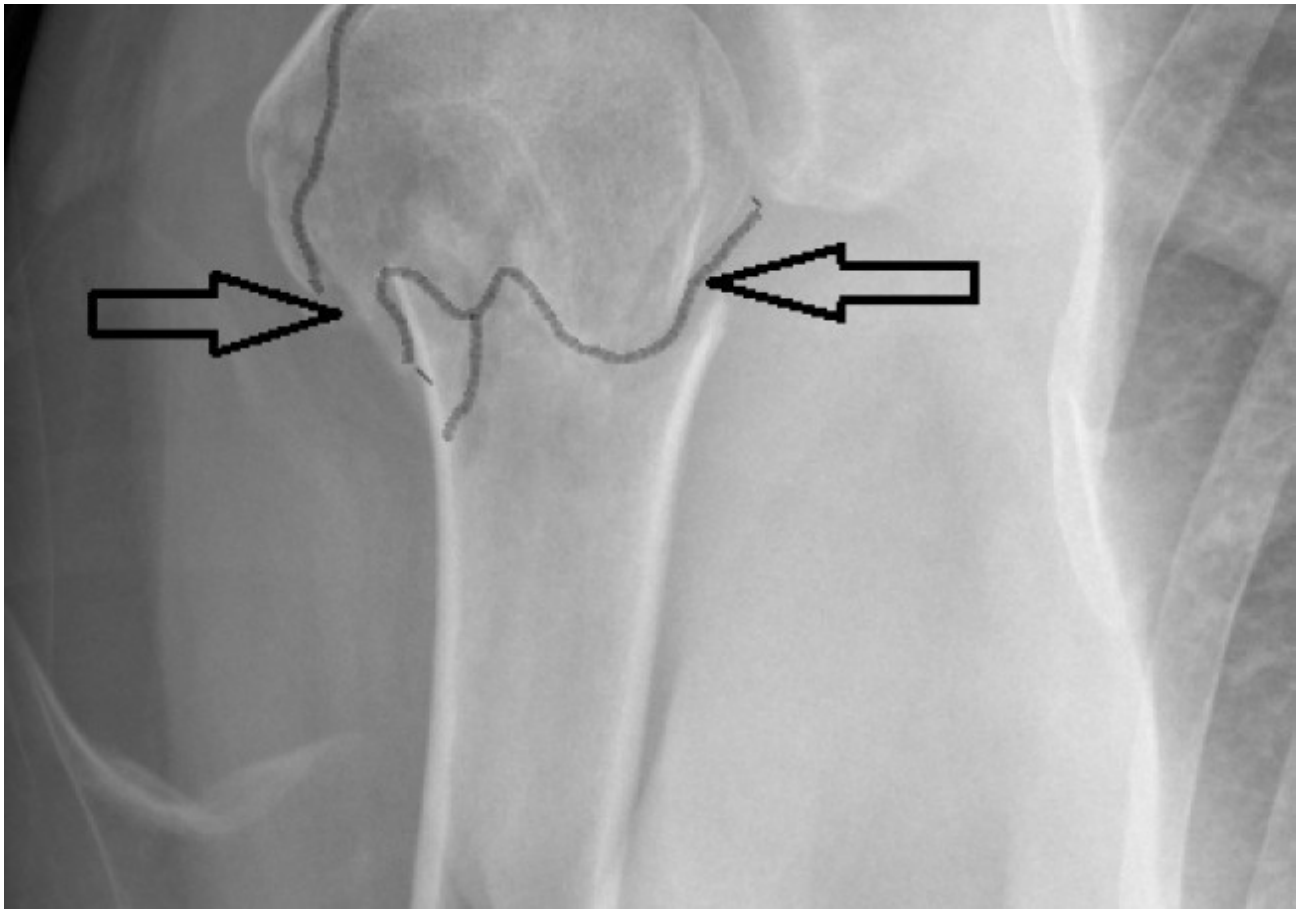
U heeft een schouderbreuk gehad. Deze kan niet-operatief (conservatief) of operatief zijn behandeld. In deze informatie geven wij u leefregels, adviezen en oefeningen om het herstel en de beweeglijkheid van uw schouder te bevorderen.

Een breuk van de schouderkop (subcapitale humerusfractuur) kan ontstaan door een val direct op de schouder of met een gestrekte arm. Breuken kunnen variëren van een klein botscheurtje tot een grote breuk. Grote botbreuken kunnen uit één of meerdere botfragmenten bestaan.

Meer over een schouderbreuk

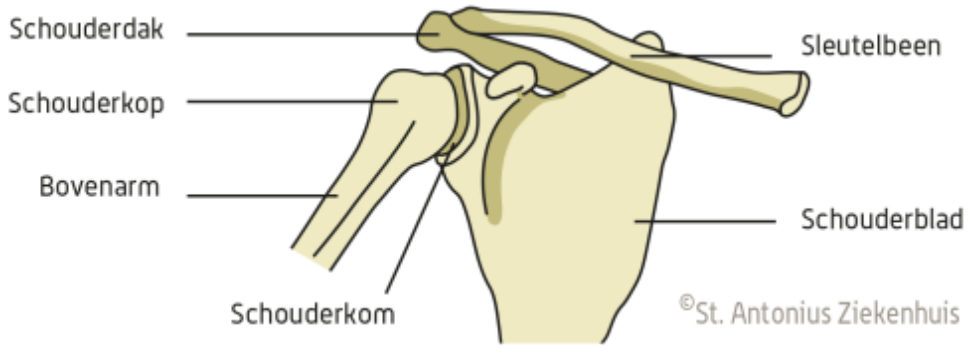
De klachten kenmerken zich dan door veel pijn in de schouder met een onmogelijkheid de bovenarm of schouder te bewegen. Een bloeduitstorting is vaak pas na enkele dagen zichtbaar.

Een röntgenfoto kan de aanwezigheid van de breuk aantonen (zie afbeelding hieronder).



Schoudergewricht

Het schoudergewricht wordt gevormd door een kom (genoid), die vastzit aan het schouderblad (scapula) en de kop van de bovenarm (humerus), zie afbeelding hieronder.



Niet-operatieve (conservatieve) behandeling

De behandeling is afhankelijk van hoe de breukdelen ten opzichte van elkaar liggen en in hoeverre die nog een goede stand hebben. Het overgrote deel van breuken in de bovenarm kan zonder operatie worden behandeld. Dat wordt ook wel conservatief genoemd. In dat geval gaat uw arm in een sling (collar & cuff): zodat de breuk kan genezen. Het duurt dan minimaal zes weken voordat de kop enigszins is vastgegroeid aan de schacht.

Als de breuk zonder operatie moet herstellen, moet u ervoor zorgen dat uw arm 'uithangt'. Zorg ervoor voor dat in de sling (collar & cuff) uw pols hoger hangt dan uw elleboog. Zo komt de bovenarm weer recht onder de afgebroken kop te hangen. De elleboog mag niet ondersteund worden. De breuk kan op die manier spontaan genezen.



Operatieve behandeling

Indien de breukdelen echter ernstig verplaatst zijn en/ of de vorm van de kop ernstig verstoord is, kan het zijn dat u geopereerd dient te worden. Of u een operatie voor u de beste keus is naast de stand van de breuk, ook uw activiteitenniveau en uw lichamelijke conditie.

Operatie

Indien u geopereerd moet worden, zal de chirurg de vorm van de kop willen herstellen en de kop of de fragmenten van de kop weer vast willen zetten aan de schacht. Hiervoor heeft uw chirurg verschillende opties, afhankelijk van het type breuk. Vaak gebruikt men hiervoor een plaat met schroeven of een pen om de verschillende breukdelen weer aan elkaar vast te zetten.





Wanneer de kop in meerdere stukken is gebroken en uw chirurg inschat dat vastzetten met een plaat en schroeven of pen niet haalbaar is, kan het zijn dat u in aanmerking komt voor een schouderprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5114).

Behandeling na operatie

Indien u geopereerd ben aan de schouder kunt u een van onderstaande slings aangemeten krijgen, zodat de arm rust kan krijgen in de weken na de operatie. Als uw arm in de sling zit, moet de hand hoger hangen dan de elleboog. Dit om het dikker worden van de hand tegen te gaan. Hoe lang u na de operatie rust moet houden, is afhankelijk van het soort breuk en hoe stevig de chirurg de breukdelen weer aan elkaar heeft kunnen zetten.





Leefregels en adviezen

Hieronder vindt u leefregels, adviezen en oefeningen zowel voor een non-operatief als operatief herstel van een

schouderbreuk.

Arm rust geven

- Probeert u de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven.
- Probeert u de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven.

Pijn

- De hoeveelheid pijn na een schouderbreuk is erg wisselend. Als u veel pijn ervaart, mag u een extra pijnstiller nemen naast een standaarddosering. De pijn neemt binnen enkele weken af. De volledige genezing duurt enkele maanden. In die periode kunt u uw schouder langzaamaan steeds verder bewegen en meer belasten.

Belasting schouder en arm

- U mag in de periode dat u de sling moet dragen niet steunen met de aangedane arm bijvoorbeeld bij opstaan uit de stoel.
- Probeer een goede houding aan te nemen; let op dat u niet scheef gaat zitten of de schouder ter ver naar voren houdt in vergelijking met de andere schouder.
- Gedurende de periode dat u de sling moet dragen mag u voorwerpen van maximaal 1 kg vasthouden in hand
- De eerste paar weken na het verwijderen van de sling is het verstandig de aangedane arm alléén te gebruiken voor lichte activiteiten onder schouderhoogte (zoals eten, wassen en schrijven). Activiteiten met uw arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte (bijvoorbeeld tillen van zware voorwerpen) moet u nu nog vermijden.

Auto rijden

- U moet er rekening mee houden dat u geen auto kunt rijden en niet mag fietsen gedurende 6 - 8 weken. Dit kan weer als u weinig pijn hebt en een goede controle over de arm en schouder hebt, zodat dit verantwoord is.

Werken

- Werkhervatting: licht werk (niet tillen) na 10 dagen - 6 weken, matig zwaar werk (lichte last tillen, onder schouderhoogte) na 8 weken, zwaar werk 3-6 maanden.

Hersteltermijn

- Voor het herstel van deze ingreep moet u rekenen op een periode van 4 maanden tot een jaar.

Slapen

- Een pijnvrije slaaphouding aannemen lastig. Dit stoort zeker de eerste weken de nachtrust.
- Tijdens het slapen kan een extra kussen langs het lichaam uitkomst bieden. 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 ongeveer dezelfde houding als overdag. Ook bent u hierdoor beter in staat om in en uit bed te komen.

Persoonlijke verzorging

- Bij douchen en aankleden mag de sling even af. Voorkom dat uw arm te veel actief beweegt en dat u onverwachte bewegingen maakt.
- Indien u de oksel wilt wassen kunt u dit het beste doen voorovergebogen met de arm ontspannen laten hangen waardoor de oksel vrijkomt (zie slinger oefening hieronder).



- Het aantrekken van een shirt is tevens het beste vanuit de voorovergebogen positie uit te voeren in de volgorde: eerst uw ontspannen aangedane arm, dan uw hoofd en tenslotte uw niet-aangedane arm. Bij het uitkleden begint u met de niet-aangedane zijde.
- Houd uw oksel en elleboogplooi schoon en droog.

Oefenen

Om verstijving van de schouder te voorkomen, moet u zodra het mogelijk is oefeningen doen met de schouder en de rest van de arm.

Waarom oefenen?

Het oefenen draagt bij aan:

- minder zwelling van de hand en onderarm;
- het voorkomen van het verstijven van gewrichten;
- het beperken van verlies aan spierkracht;
- een betere doorbloeding.

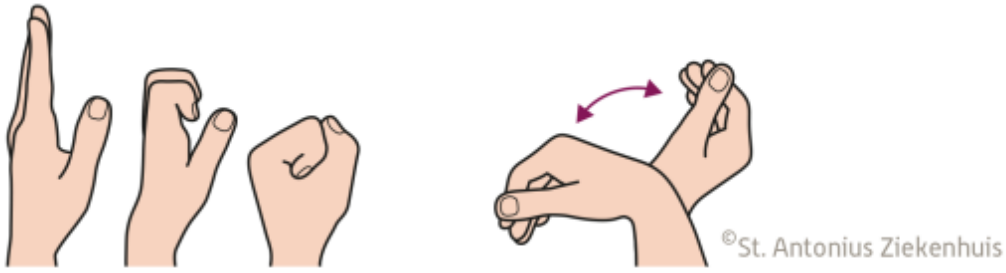
Bewegingen die u mag maken

Tijdens het oefenen en bij het wassen en aankleden kunt u de arm uit de sling halen. U mag de volgende bewegingen maken: slinger- en draaibewegingen, oefeningen voor elleboog, pols en vingers. Denkt u daarbij u aan het volgende:

- Oefen minimaal drie keer per dag
- Vaak en kort oefenen is beter dan minder vaak en lang
- Oefen vaak voor de spiegel en let daarbij op de hoogte van de schouder
- De pijn wordt in de loop van een aantal dagen duidelijk minder
- Tijdens de oefeningen mag u pijn hebben, maar deze moet snel verdwijnen zodra u stopt met oefenen

Oefening hand en pols/elleboog

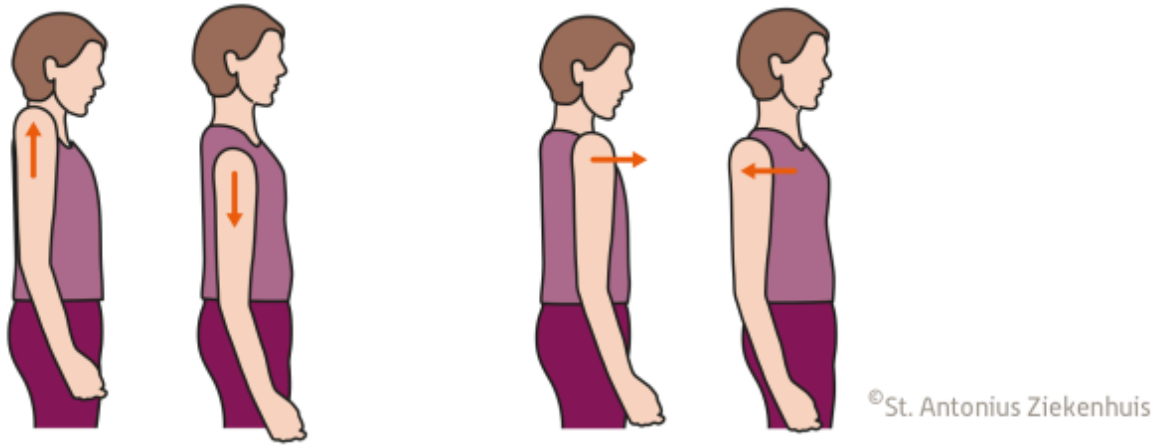
Actief oefenen van hand en pols: open en sluit de hand en buig en strek de pols.



Onderarm draaien: ‘geld ontvangen’ en ‘geld uitgeven'.



Beweeg uw schouders omhoog en naar beneden, naar voren en achteren.



Actief oefenen van de elleboog: strek en buig de elleboog.



Buig naar voren met de romp en draai kleine cirkels met uw arm.



Fysiotherapie

Na een schouderbreuk, ongeacht welke behandeling heeft plaatsgevonden, heeft u begeleiding van een fysiotherapeut nodig.

Neem contact op met een schoudergespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt voor een afspraak, ongeveer een week na het constateren van de breuk of operatie.

Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basis- of aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het is aan te raden de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

Tot een jaar na de operatiedatum wordt fysiotherapie meestal vergoed vanuit de basisverzekering op de eerste 20 behandelingen na, die komen vanuit de aanvullende verzekering. Indien u niet (beperkt) aanvullend verzekerd bent, kunnen de eerste 20 behandelingen (deels) voor eigen rekening zijn.

Meer informatie

Tot slot

Heeft u nog vragen na het lezen van deze instructies, stelt u ze dan gerust. U kunt in dat geval de polikliniek fysiotherapie bellen of mailen. T 088 - 320 77 50/ fysiotherapie-schouderpoli@antoniusziekenhuis.nl

Als u nog vragen heeft, kunt u ook contact opnemen met de Traumapoli of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Traumapoli bereiken van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur via T 088 - 320 19 00. Vanaf 16.30 uur, in het weekend en op feestdagen is de Traumapoli gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Stabiliserende schouderoperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/stabiliserende-schouderoperatie)
- Schouderprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/schouderprothese)
- Traumachirurgie, planning van spoedoperaties (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumachirurgie-planning-van-spoedoperaties)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**