

## Breuk van de kop van de bovenarm

Een breuk van de kop van de bovenarm (subcapitale humerusfractuur) ontstaat vaak door een val op de schouder of een val met uitgestrekte arm. In de meeste gevallen geneest zo'n breuk goed zonder chirurgisch ingrijpen.

Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest, de oefeningen doet en de adviezen opvolgt. Uw genezingsproces kan hiervan afhankelijk zijn.

### Meer over de symptomen

Bij deze breuk heeft u veel pijn in de bovenarm en in het schoudergewricht. Meestal kunt u uw arm minder goed bewegen door de breuk. Uw arm kan dik zijn en een bloeditstorting hebben. Deze bloeditstorting blijft een aantal weken zichtbaar en verandert van kleur en plaats. De verkleuring kan soms uitzakken tot in de onderarm of zelfs tot in de hand. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

## Behandeling

### Niet-operatieve behandeling

De breuk geneest meestal goed zonder chirurgisch ingrijpen.

Op de Spoedeisende Hulp wordt een sling bij u aangelegd, zodat uw arm kan 'uithangen'.

In de eerste week laat u de arm nog zoveel mogelijk rusten in de sling. We raden u wel aan uw hand en elleboog 4 keer per dag uit de sling te halen en te proberen om uw elleboog een aantal keren te buigen en te strekken. Hiermee voorkomt u stijfheid.

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 en deze 5 seconden vast te houden om vervolgens weer te ontspannen. Hiermee vermindert u de zwelling van de vingers.

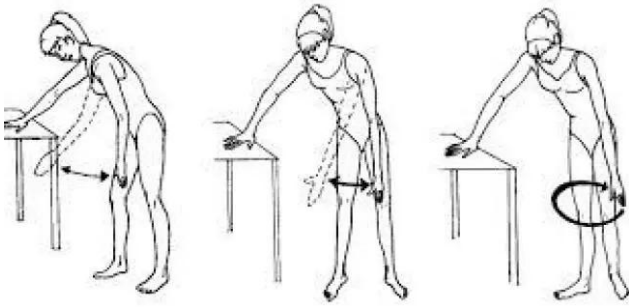
Omdat de breuk de eerste weken pijnlijk blijft, wordt er goede pijnmedicatie met u afgesproken.

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

### Oefeningen

De meest voorkomende complicatie van een breuk aan de kop van de bovenarm is een frozen shoulder, een stijve schouder. Het is daarom belangrijk om, zodra dit mogelijk is, met onderstaande oefeningen te beginnen. U mag de oefeningen de eerste dagen na de breuk voorzichtig uitproberen. Ons advies is om vanaf de

policontrole (dus 1 week nadat u voor uw breuk bent behandeld) de oefeningen 4 keer per dag te doen. Het is daarbij belangrijk dat u stopt zodra u pijn voelt; doe de oefening tot aan de pijngrens en ga daar niet aan voorbij.



Bron afbeelding: VieCuriMC

### Oefening 1

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

### Oefening 2

- Leun voorover met de gezonde arm op een tafel terwijl uw lichaam een kwartslag gedraaid is ten opzichte van figuur 1.
- 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 steeds groter te maken.

## Adviezen

- We zien vaak dat mensen met hun bovenlichaam naar de kant leunen waar de breuk zit. Hierdoor worden de spieren extra belast. Probeer daarom met rechte rug en schouders te lopen en te zitten. Kijk regelmatig in de spiegel om uw houding te controleren.
- Uw elleboog mag niet worden ondersteund. De breuk geneest het beste als er geen druk op de breuk wordt uitgeoefend, vandaar ook het uithangen en vrijhouden van de elleboog. Het gewicht van uw arm draagt bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren en hierdoor aan uw herstel.
- Het kan prettig zijn om in halfzittende houding slapen. Tijdens het slapen hoeft u de sling niet om te houden, maar dit mag wel. Ondersteun de elleboog **niet** met een kussen. Een extra kussen langs het lichaam kan uitkomst bieden; dit kan het wegdraaien van de arm voorkomen. Het belangrijkste is dat u een houding vindt, waarin u comfortabel en ontspannen kunt liggen.
- Zorg ervoor dat u uw oksel en elleboogplooi schoon en droog houdt.
- Bij het aankleden kunt u het beste beginnen door de arm waar de breuk zit door het armsgat te doen, dan uw hoofd en vervolgens de gezonde zijde.
- Bij het uitkleden doet u het omgekeerde: dus eerst de gezonde arm uit het armsgat halen, dan uw hoofd en als laatste kunt u het kledingstuk van uw aangedane arm laten glijden.
- Als u het thuis niet redt, schroom dan niet om uw huisarts te vragen thuiszorg te regelen (mocht dit nog niet geregeld zijn op de Spoedeisende Hulp).

## Operatie

Een breuk van de kop van de bovenarm kan meestal zonder operatie worden behandeld. Bij een te grote verplaatsing van de breukdelen is een operatie echter de beste behandeling. Als dit bij u het geval is, dan bespreekt de chirurg tijdens een poliafspraak alle informatie over de operatie en nabehandeling met u.

## Meer informatie

Als u nog vragen heeft, kunt u 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 telefoonnummer 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 (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3396>).

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

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

Contact Spoedeisende Geneeskunde

T 088 320 33 00