

# Gebroken bovenarm net onder het schoudergewricht (Subcapitale humerus fractuur)

## Subcapitale humerus fractuur

In deze folder leest u over de klachten en de behandeling van een subcapitale humerus fractuur. Ook treft u leefregels en oefeningen aan.

## Wat is een subcapitale humerus fractuur?

Een subcapitale humerus fractuur is een breuk van de bovenarm net onder het schoudergewricht.

## Pijn en zwelling

Deze breuk veroorzaakt pijn in de bovenarm en in het schoudergewricht. Er kunnen een flinke bloedingstorting en zwelling ontstaan die in combinatie met de pijn de functie van de arm beperken. De bloedingstorting zakt geleidelijk naar de elleboog. Dit is normaal. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

Ter vermindering van de pijn krijgt u pijnstillers voorgeschreven die u op vaste tijden inneemt.

# Behandeling

Op de Spoedeisende Hulp krijgt u een zogenoemde 'sling' om uw arm. De lus om uw nek zorgt ervoor dat uw arm kan 'uithangen'. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. U mag de gebroken arm niet op een stoelleuning of kussen laten rusten. Dan kan de stand van de breuk verslechteren. Zorg dat de hand iets hoger hangt dan de elleboog.

## Leefregels

- Neem de voorgeschreven pijnmedicatie op vaste tijden in.
- Probeer de eerste week de arm zo veel mogelijk rust te geven. Doe de sling niet af.
- Tijdens het douchen en het uit- en aankleden mag de sling even af.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde. Tijdens het uitkleden doet u dit andersom: eerst de gezonde arm en dan de aangedane.
- Als u naar bed gaat 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.
- Doe de onderstaande oefeningen volgens de aanwijzingen in deze folder.

Oefeningen die u kunt doen zolang de pijn dit toelaat:

1. Maak een vuist en ontspan daarna de hand. Doe deze oefening regelmatig over de dag verspreid.
2. Streck de elleboog terwijl de arm naar beneden hangt. Doe deze oefening 4 tot 6x per dag.

Oefenen is belangrijk, want:

- het vermindert de zwelling van de onderarm en de hand.
- het voorkomt dat het schouder- en ellebooggewricht stijf worden.
- het beperkt verlies van spierkracht.
- het stimuleert de doorbloeding en botgroei.

## Controle

Ongeveer een week na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp komt u voor controle op de polikliniek Chirurgie of polikliniek Orthopedie. Voorafgaand aan het polikliniek bezoek wordt altijd een röntgenfoto gemaakt. Een half uur vóór uw afspraak op de polikliniek kunt u zich hiervoor melden aan de röntgenbalie.

## Tot slot

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van het HagaZiekenhuis, telefoonnummer (070) 210 2060.

De medewerkers van de Spoedeisende Hulp wensen u een goed herstel toe.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

144001092023