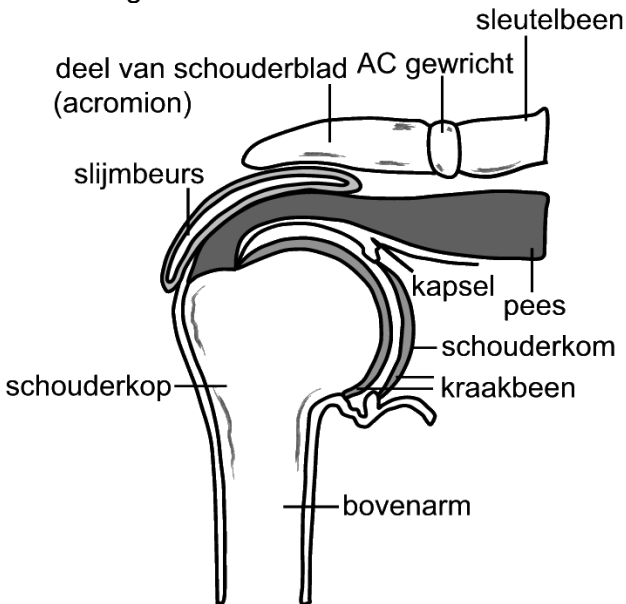


Bovenarmbreuk

Adviezen bij bovenarmbreuk

Bij u is een breuk in de bovenarm geconstateerd, net onder het schoudergewricht.



Bovenarmbreuken kunnen en hoeven niet in het gips. Wel weten we dat ze erg pijnlijk zijn. Daarom krijgt u vanaf de Spoedeisende Hulp een recept mee voor goede pijnstillers en geven wij u in deze folder nog enkele adviezen.

Adviezen

Bij een bovenarmbreuk kunt u de volgende adviezen/tips in acht nemen

Houding

Het is onmogelijk om een houding aan te geven waarin u geen pijn ervaart bij het zitten of liggen. U zult hier uw eigen weg in moeten vinden. Hierbij geven we een aantal tips om de pijnklachten te verminderen:

- *Stoel en lopend*: lopen en zitten rechtop met de sling om, elleboog mag niet ondersteund worden. Op deze manier vormen de spieren van uw bovenarm een soort natuurlijke 'brace' om de breuk.
- *Bed*: halfzittend/halfliggend in bed met meerdere kussens achter de rug en één kussen aan zijkant onder de aangedane arm. De elleboog moet hierbij vrij blijven, zonder sling.
- Probeer de arm zoveel mogelijk rust te geven door een sling te dragen.
- Bij het aankleden beginnen met de aangedane zijde, vervolgens de gezonde zijde. Voor het uitkleden de tegenovergestelde volgorde toepassen.

Oefenen

De eerste dag kunt u beginnen met oefeningen met de hand. Dit door een vuist te maken, open en dicht. Dit zorgt ervoor dat de spieren in de arm geactiveerd worden.

Overige oefeningen krijgt u na uw eerste poliafspraak bij de orthofoon. Deze afspraak zal ongeveer na een week plaatsvinden.

Bloeditstorting

Een grote bloeditstorting in de huid van de arm en de borst is een normaal verschijnsel. Dit verdwijnt in de loop van de dagen hierna.

Pijn

Pijnstilling, die de arts u voorschrijft, dient u consequent te nemen zeker als u na een week start met de oefeningen. De eerste 2 weken kunt u de voorgeschreven pijnstilling combineren met 4 x

daags 1000 mg paracetamol; daarna 3 x daags 1000 mg paracetamol.

Neem contact op met uw huisarts als:

- de pijnklachten ondraaglijk worden;
- de hand/arm gaat tintelen, er een verminderd gevoel optreedt in de hand/arm of de hand/arm blauw/wit van kleur wordt.

Controle

U krijgt een afspraak mee voor controle op de polikliniek orthopedie na een week. Hierbij wordt dan ook een foto gemaakt van uw arm. Bij deze controle zal verder gekeken worden welke oefeningen u wel en niet mag gaan doen met uw arm.

Als er hierna nog vragen zijn over de voorgeschreven oefeningen kunt u altijd contact opnemen met de polikliniek Orthopedie. In het weekend en na 17.00 uur kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u contact opnemen met een van onderstaande afdelingen:

Polikliniek Orthopedie: (0475) 38 28 37
Spoedeisende Hulp: (0475) 38 22 54

Wij wensen u een spoedig herstel toe!