

Proximale humerusfractuur

Oefeningen na een bovenarmbreuk

Kortgeleden heeft u een letsel aan uw schouder opgelopen, waarbij een breuk (fractuur) is ontstaan in het bovenste deel (proximaal) van de bovenarm (humerus). Dit noemen wij in medische termen een proximale humerusfractuur.

Een dergelijke blessure gaat vaak gepaard met een forse bloedingstorting. Deze bloedingstorting kan door de zwaartekracht richting uw elleboog zakken en ook in de onderarm en vingers een zwelling veroorzaken. Blijf daarom uw elleboog en vingers goed bewegen.

Om een zo goed mogelijk herstel te krijgen, geven wij u een aantal adviezen en oefenen.

Op de Spoedeisende Hulp heeft u een sling gekregen. De sling laat uw arm goed 'uithangen'. Dit zorgt er voor dat de breukdelen beter tegenover elkaar komen te staan en zo hopelijk beter herstellen. Het is van belang om niet op de armluning van een (rol)stoel te steunen met de arm. En ook niet de elleboog te ondersteunen met de andere arm.

Wanneer de sling goed is aangelegd, hangt uw bovenarm/elleboog vrij en is het ellebooggewricht net iets meer dan 90 graden gebogen.

Het is goed om tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed te blijven bewegen en minimaal een paar keer per dag een vuist te maken. Haal daarnaast elke dag de arm enkele keren uit de sling en buig en strek de elleboog volledig.

U bent op controle geweest op de trauma-spreekuur en kunt vanaf nu uw activiteiten verder uitbreiden. De sling blijft u dragen tot 6 weken na het ongeluk.

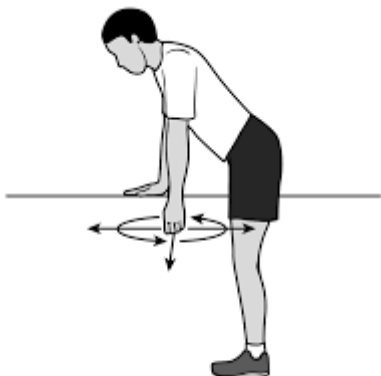
Adviezen en oefeningen

Na uw bezoek aan de trauma-spreekuur start u met rustige oefentherapie om uw schouder niet te stijf te laten worden.

Vanaf week 2

Herhaal elke dag 3 of 4 keer onderstaande oefeningen 5 tot 10 minuten.

- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen. Als dit goed gaat, mag u dit uitbreiden tot dat uw romp een hoek van 90 graden maakt met uw benen. Laat de arm dan rustig afhangen en maak cirkelbewegingen.



- Buig en strek de elleboog. Herhaal dit een aantal keren.
- Wanneer u staat of zit kunt u proberen om uw schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Houd dit enkele seconden vast voordat u weer loslaat. Herhaal deze oefening een aantal keren.



Week 3

Herhaal elke dag 3 tot 4 keer onderstaande oefeningen 5 tot 10 minuten.

- Breid de cirkelbewegingen verder uit. Maak grotere cirkels indien de pijn dit toelaat.
- Trek, indien de pijn dit toelaat, de schouders op. Houd dit enkele seconden vast en ontspan weer.
- Draai de schouder in rondjes, van voor naar achter en andersom.



- Druk de bovenarm tegen het lichaam aan. Houd dit enkele seconden vast en ontspan weer.
- Druk de onderarm tegen de buik/borstkas. Houd dit enkele seconden vast en ontspan weer.

Week 4

Vanaf week 4 kunt u de bewegelijkheid van uw arm verder uitbreiden. Neem met de gezonde zijde de hand van de gewonde zijde vast. Maak nu met beide armen als het ware een zaagbeweging naar voren en naar achteren.

U kunt proberen om bij de muur of deur voorzichtig met de vingers langs de muur omhoog en omlaag te kruipen.

Voor alle oefeningen geldt dat niets geforceerd moet worden. Pijn is in de eerste weken van herstel een teken van overbelasting. Spierpijn daarentegen is geen belemmering om de oefeningen voort te zetten.

6 weken na het ongeval komt u terug op de trauma-spreekuur met een controle röntgen-foto van de arm om de genezing van de breuk te beoordelen.

Tips

Omdat bepaalde dagelijkse handelingen de eerste tijd na een schouderluxatie moeilijker gaan, geven wij u een paar tips voor het aan- en uitkleden:

- Steek tijdens het aankleden eerst uw aangedane arm door het kledingstuk en vervolgens uw hoofd en daarna uw gezonde arm. Probeer uw aangedane arm hierbij zo min mogelijk omhoog te brengen.
- Bij het uitkleden gaat het precies andersom: begin bij uw gezonde arm, vervolgens uw hoofd en als laatste uw aangedane arm.

Herstel

Het herstel na een breuk kan enkele maanden in beslag nemen. De eerste 6 weken staat in het teken van fractuurgenezing. Hierna volgt nog een controle foto om te kijken of de genezing daadwerkelijk vordert. In overleg met uw specialist wordt dan de mate van belastbaarheid van de arm besproken. Na deze periode volgt een periode van herstel van de functie en kracht van de schouder. Of de functie van de schouder weer volledig zal herstellen is niet te voorspellen in de eerste periode na de breuk. De ervaring leert dat in veel gevallen de functie niet volledig zal herstellen, maar wel voldoende om uw dagelijkse activiteiten zonder moeite te kunnen uitvoeren.

Fysiotherapie

Bij behoefte aan begeleiding in opbouw van bovengenoemde activiteiten kan een fysiotherapeut worden ingeschakeld. Dit gaat meestal in overleg met uw behandelend specialist tijdens de controle afspraak op de trauma-spreekuur.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290630 - Orthopedie - maart 2021