



Subcapitale humerus fractuur

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over een subcapitale humerus fractuur. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

Wat is een subcapitale humerus fractuur

Een subcapitale humerus fractuur is een breuk van de bovenarm (humerus), net onder het schoudergewricht. Zie afbeelding. Deze breuk ontstaat vaak door een val op uitgestrekte arm.



Behandeling en verloop

- Deze breuk kan niet gegipst worden. De behandeling bestaat uit het beperken van de bewegingen van de arm.
- Indien de breuk goed staat wordt u behandeld met een sling. De sling zorgt ervoor dat uw arm door de zwaartekracht "uithangt". Het gewicht van uw arm draagt bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren, de gebroken botdelen kunnen dan zo goed mogelijk onder elkaar komen te hangen en weer aan elkaar groeien.
- Rust is belangrijk voor de breuk. Echter, als het schoudergewricht niet beweegt zal hij snel verstijven. Om dit te voorkomen is het heel belangrijk dat u oefeningen gaat doen, zie oefenschema verderop in de folder.
- Als de botdelen niet goed zitten, kan de arm een week "uithangen". Vaak geeft dit een acceptabele stand.
- Soms blijft de breuk echter in een slechte stand staan en kan een operatie nodig zijn.
- Pijnstilling in de eerste weken is belangrijk, deze breuken zijn pijnlijk. Tegen de pijn neemt u paracetamol in. Ons advies is 4 keer per dag 1000mg. En eventueel de voorgeschreven pijnstiller.
- Voor de pijn kan een kinesiotape worden aangelegd, dit is ter comfort. De tape is niet noodzakelijk. De gipsverbandmeester zal de tape wekelijks, gedurende 3-4 weken wisselen.

Genezingsduur

Het duurt 6-8 weken voordat het bot is vastgegroeid. Houd u er rekening mee dat u ook na deze periode nog tijd nodig heeft voordat u de schouder weer goed genoeg kunt gebruiken.

Adviezen en leefregels:

- Het is belangrijk dat de elleboog niet wordt ondersteund maar vrij hangt, u heeft een "armleuning verbod".
- Houding in de sling; uw bovenarm en elleboog hangen naast uw lichaam recht naar beneden, de pols hangt in de sling. Let op dat de pols hoger dan de elleboog is. Zie afbeelding.



- Tijdens het slapen hoeft u de sling niet te dragen.
- Het beste kunt u de eerste tijd in een half zittende houding slapen. Ondersteun de arm niet met een kussen.
- Dagelijks oefeningen doen, zie oefenschema.
- Bij het douchen en aankleden mag de sling tijdelijk even af. Zorg ervoor dat u geen onverwachte bewegingen maakt.
- Om huidirritatie en smetten te voorkomen is het belangrijk dat u uw oksel en elleboogplooi schoon en droog houdt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde.
- Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe.
- De kinesiotape mag onder de douche nat worden, daarna droog deppen, niet wrijven. Krijgt u uitslag of jeuk door de tape, maak het nat en verwijder het. Vindt u de tape niet prettig dan mag u het verwijderen, dit heeft geen nadelige gevolgen voor de genezing.



- Autorijden, wij adviseren om dit pas te doen als u weer een goede functie van de schouder heeft.

Oefenschema

Een risico van deze fractuur is dat de schouder verstijft. Daarom is het belangrijk dat u snel met schouderoefeningen begint. Doe de oefeningen op geleide van de pijn. Door de oefeningen te doen:

- vermindert de zwelling in uw hand en arm.
- voorkomt u dat uw gewrichten stijf worden.
- beperkt u het verlies van spierkracht.
- stimuleert u de botgroei.

Week 1

- De sling draagt u de eerste week zoveel mogelijk.
- Knijp de hand tot een vuist en strek de hand plus de vingers daarna volledig. Dit mag zoveel mogelijk op een dag zolang u de sling draagt.
- Begin na de 3de dag met de volgende oefeningen. U heeft de arm in de sling, gaat staan en buigt iets naar voorover zodat de arm in de sling vrij komt te hangen, steun eventueel met uw gezonde arm op een tafel. U kunt nu met de schouder een draaiende beweging maken, alsof u in een pan roert, probeer steeds iets grotere rondjes te maken.
- Haal de arm uit de sling en houdt uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas gedrukt met uw andere arm. Probeer de elleboog te strekken en te buigen.
- Herhaal de oefeningen 3-4 keer per dag gedurende 5-10 min.

Week 2

- Haal de arm uit de sling, met uw andere hand brengt u deze vervolgens naar beneden, zodat de arm recht wordt. Ga iets voorover hangen en steun eventueel met uw gezonde arm op een tafel. Maak cirkelvormige zwaaibewegingen (koffiemalen), probeer de cirkel steeds iets groter te maken. Zie afbeelding.



- Zwaai de gehele arm van voor naar achter en weer terug.
- Houd de elleboog in een hoekstand van 90 graden en maak draaibewegingen, alsof u in een pan roert.

Week 3

- Draag de sling alleen als het nodig is.
- Probeer de arm zijwaarts voor het lichaam langs en opzij te bewegen, echter niet hoger dan 90 graden.
- Blijf de oefeningen van week 2 ook herhalen.

Week 4 en 5

- Blijven oefenen, zo ver als mogelijk, maar binnen de pijngrens.
- Is de schouder stijf, dan moet u meer oefenen.

Tot slot

Inzien medische gegevens

Op mijn.spijkenissemc.nl kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website www.spijkenissemc.nl.

Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op dezorgnota.nl.

Bereikbaarheid Gipskamer of Spoedpoli

Neemt u voor vragen contact op met de Gipskamer via (0181) 658126.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedpoli via (0181) 658777.