

## Breuk in de bovenarm

*De arts van de Spoedeisende hulp heeft u onderzocht en op de röntgenfoto die van uw arm gemaakt is, gezien dat u een bovenarmbreuk heeft. In deze brochure kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat de behandeling inhoudt en welke stappen na de behandeling van belang (kunnen) zijn.*

### Wat is een bovenarmbreuk?

Een bovenarmbreuk bevindt zich in de meeste gevallen onder de kop van de bovenarm. Omdat de losse botdelen door de breuk ten opzichte van elkaar bewegen, heeft u veel pijn in de bovenarm en schoudergewricht. De bovenarmbreuk gaat gepaard met een bloeditstorting en zwelling. Deze bloeditstorting verandert van kleur en plaats en kan geen kwaad. Door de breuk kan u uw arm minder goed bewegen.

### De behandeling

U heeft van de verpleegkundige een sling gekregen. Deze draagt u om uw nek en pols en beperkt de bewegingsvrijheid van uw arm. Het is belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen. Zo kan het bot weer aan elkaar groeien. U krijgt pijnstilling om de pijn van de breuk te bestrijden.

### Tips

Het is onmogelijk om een geheel pijnvrije zit- of lighouding aan te nemen, om de pijn zo dragelijk mogelijk te maken kunt het volgende doen:

- Rechtop met de sling lopen en zitten, als u zit legt u de onderarm niet op de leuning maar gewoon in de sling hangen.
- Op bed verblijft u halfzittend/ halfliggend, met meerdere kussens achter de rug en één kussen aan de zijkant onder uw arm waarbij de elleboog vrij moet blijven.
- Draag zoveel mogelijk de sling, hiermee geeft u uw arm rust.
- Bij het aankleden begint u aan de kant van uw bovenarmbreuk, daarna de gezonde zijde. Bij het uitkleden begint u met de gezonde zijde en daarna de kant van uw bovenarmbreuk.
- U kunt in principe gewoon douchen, u kunt dan de sling afdoen.
- U kunt de eerste dag beginnen met handoefeningen. Hierbij maakt u een vuist, open en dicht. Dit activeert de spieren in de arm.
- Om verstijving van de schouder te voorkomen moet u zodra het mogelijk is (meestal na enkele dagen tot een week) draaioefeningen doen met de schouder. Dit doet u door het bovenlichaam voorover te buigen zodat de arm vrij komt te hangen. U kunt dan draaiende bewegingen maken met de schouder.
- De overige oefeningen krijgt u na een week bij uw eerste bezoek aan de poli.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:  
32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

---

## **Pijnstilling**

U kunt paracetamol innemen volgens de richtlijnen in de bijsluiter.

Ook kan de dokter u een recept gegeven hebben voor pijnstillers. Goede pijnstilling is erg belangrijk. Neem de pijnstillers die de arts u voorschrijft consequent in.

## **Controle op de poli**

Na ongeveer een week gaat u naar de polikliniek om de botbreuk en het herstel te controleren. U maakt hiervoor zelf een afspraak op de polikliniek via het telefoon-nummer dat op het afspraakformulier staat dat u heeft mee gekregen bij uw bezoek aan de SEH.

Het kan zijn dat de dokter met u afspreekt, om voordat u naar de polikliniek gaat, een foto te laten maken van uw arm. U mag zich hiervoor melden op de afdeling radiologie, een half uur voor de afspraak op de polikliniek.

Neemt u hiervoor het röntgenformulier mee dat u gekregen heeft bij uw bezoek aan de SEH.

## **Contact**

Als u vragen heeft, kunt u tijdens werkdagen contact op nemen met de polikliniek.

Buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp. Wij zijn bereikbaar via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis: 033 - 850 50 50.