



U ontvangt deze informatie, omdat u bent opgenomen vanwege een gebroken bovenarm, ook wel humerusfractuur genoemd. In deze folder leest u de adviezen voor thuis.

Pijn en zwelling

Als gevolg van deze breuk kan u veel pijn ervaren in de bovenarm en het schoudergewricht. U kunt de arm daardoor minder goed gebruiken. Daarnaast ontstaat er vaak een zwelling en/of een bloedingstorting, dit is normaal. De bloedingstorting zakt uiteindelijk naar de elleboog (dit is het laagste punt) en kan veranderen van kleur. U hoeft zich hier geen zorgen over te maken.

Belangrijk

Neem de volgende adviezen over pijnstilling in acht:

- Neem uw pijnstilling in op de voorgeschreven manier. Wacht niet totdat de pijn te hevig wordt.
- Houdt u zich zo veel mogelijk aan de voorschriften van uw arts en de verpleegkundige.
- De pijnstillers krijgt u op voorschrift van uw arts.
- Zodra de pijn verandert van plaats, ernst of karakter waarschuwt u direct.

Behandeling

U krijgt een sling om uw arm. Dit zorgt voor een goede stand van de arm. Hierbij is het belangrijk dat u de elleboog zoveel mogelijk naar beneden laat hangen en de pols iets hoger houdt dan de elleboog. Op deze manier kan de arm op een natuurlijke manier in de goede stand komen. U mag de gebroken arm niet op een leuning of kussen laten rusten. Daarnaast mag u de arm/elleboog niet naar boven bewegen. Dit verslechtert de stand van de breuk.

Leefregels

- Probeer de arm de eerste week zoveel mogelijk te laten rusten en houdt de sling zoveel mogelijk om. De sling kan wel af tijdens het slapen, douchen en aan-/uitkleden.
- Begin tijdens het aankleden met de aangedane zijde en daarna de 'gezonde' zijde. Tijdens het uitkleden doet u dit andersom.
- U kunt in bed het beste een halfzittende houding aannemen, omdat op deze manier de arm dezelfde houding behoudt als overdag.
- U krijgt oefeningen van een fysiotherapeut waar u thuis mee aan de slag kunt. Deze oefeningen zijn belangrijk.
- U kan de arm niet belasten, wel voorzichtig bewegen. Dit betekent niet steunen of zware dingen tillen.

Policonrole

U krijgt een afspraak mee voor een poliklinische controle.



Contact

Indien er klachten optreden zoals koorts, pijn en/of braken kunt u contact opnemen met de polikliniek

Chirurgie binnen kantooruren:

Delft: 015 - 260 42 13

Indien nodig wordt er alsnog een afspraak gemaakt.

Voor spoed, buiten kantooruren, kunt u contact opnemen met:

Spoed Eisende Hulp locatie Delft: 015 - 260 30 60.