

Bovenarmbreuk

U heeft uw bovenarm gebroken en informatie gekregen over de behandeling. In deze folder kunt u alles nog eens nalezen.

Adviezen voor thuis

- Zorg ervoor dat uw arm goed 'afhangt' in de blauwe sling: uw elleboog moet het zwaartepunt zijn. Leg dus geen kussen onder uw elleboog om deze te ondersteunen.
- Houd rust in de sling en til uw arm niet op, dit kan namelijk zorgen voor toename van de pijnklachten. Vervang de sling niet door een mitella.
- Steek tijdens het aankleden als eerste uw aangedane arm in de mouw.
- Haal tijdens het uitkleden als laatste uw aangedane arm uit de mouw.
- Beweeg regelmatig uw hand en vingers en maak een vuist om stijfheid te voorkomen.
- Verzorg uw oksel en elleboogplooï extra om eventuele irritatie van de huid te voorkomen.
- Er kan een flinke bloedingstorting en zwelling ontstaan. Samen met pijn zorgt dit voor een beperkte functie van de arm. De bloedingstorting kan tot twee weken blijven bestaan en verandert van kleur en plaats (zakt uit naar het laagste punt). U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.
- Slapen gaat het beste met de sling om en met een extra kussen in uw rug zodat u halfzittend slaapt. Bij een elektrisch bed kunt u het hoofdeinde omhoog zetten.
- Bouw activiteiten rustig op, afhankelijk van uw pijnklachten.
- Als u alleen woont en niet kunt terugvallen op familie of vrienden, kunt u zelf (of eventueel via de huisarts) thuiszorg inschakelen.
- Het is wettelijk niet toegestaan om met een bovenarmbreuk een auto te besturen. U bent dan in overtreding.

Controle

Na ongeveer een week komt u op de polikliniek traumatologie terug voor controle. U wordt door de poli traumatologie gebeld om een afspraak te maken.

De arts zal op de polikliniek uw breuk weer bekijken en eventueel opnieuw een röntgenfoto laten maken om te kijken of de stand niet veranderd is. Ook zal u daar waarschijnlijk te horen krijgen dat u op geleide van de pijn mag beginnen met pendeloefeningen (koffiemalen). Eerst in de sling en later zonder.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze kaart nog vragen dan kunt u polikliniek traumatologie bellen onder nummer (040) 888 85 50. Heeft u buiten kantoortijden dringende vragen die niet kunnen wachten, bel dan de spoedeisende hulp (040) 888 88 11.