

Oefeningen en instructie bij een breuk in de bovenarm

Proximale humerus fractuur

Behandeling en Oefeningen

U bent onder behandeling in het ziekenhuis voor een breuk (fractuur) in het bovenste deel (proximaal) van de bovenarm (humerus), wat bekend staat als een proximale humerus fractuur. Om uw herstel te volgen en de functie van de arm en schouder te controleren, zult u nog één of meerdere keren op de Gipskamer terugkomen. Na het stellen van de diagnose heeft u op de Spoedeisende Hulp een sling (draagband) gekregen. Deze sling moet u gedurende drie weken dragen.

Adviezen en Oefeningen

Week 1

Draag de sling zoveel mogelijk, maar zorg ervoor dat het comfortabel is. 's Nachts mag de sling af als het oncomfortabel is.

Tijdens lichamelijke verzorging: houd uw arm in een min of meer dezelfde houding dicht tegen het lichaam.

Beweeg de vingers en pols regelmatig. Maak minimaal een paar keer per dag een vuist.

Haal de arm enkele keren per dag uit de sling en buig en strek de elleboog volledig.

Oefeningen: Herhaal 3-4 keer per dag, gedurende 5-10 minuten.

- Druk uw onderarm tegen uw buik en houd dit enkele seconden vast, laat los.
- Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas, zodat uw onderarm tegen de buik aanligt. Houd dit enkele seconden vast en laat los.
- Ga voorover staan (lichte buiging) en maak kleine cirkelbewegingen met uw arm. Als dit goed gaat, kan de buiging naar 90 graden worden vergroot en de arm rustig laten afhangen om de cirkels groter te maken.

Week 2

Tijdens de oefeningen mag de sling af.

Herhaal de oefeningen 3-4 keer per dag, gedurende 5-10 minuten.

Oefeningen:

- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit enkele seconden vast en laat los.
- Ga voorover staan, steun eventueel met uw gezonde arm op een tafel en laat de aangedane arm gestrekt naar beneden hangen. Maak cirkels (links en rechtsom) en probeer de cirkels steeds groter te maken.
- Buig en strek de elleboog.

Week 3

Herhaal de oefeningen 3-4 keer per dag, gedurende 5-10 minuten.

Oefeningen:

- 'Loop' met uw hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun eventueel de elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze stevig tegen elkaar aan. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen.
- Strek de arm: breng deze naar voren en til de arm omhoog tot schouderhoogte.
- Til de arm opzij: breng de gestrekte arm omhoog naar schouderhoogte (eventueel met steun van een muur).
- Beweeg de arm rustig naar achteren, zowel met een gestrekte als een gebogen elleboog.

Wissel de oefeningen af.

Week 4

Geen sling meer nodig.

Opbouw van schouderbewegingen: begin rustig met alle bewegingen. Bouw de bewegingen op op basis van pijn en comfort.

Het tillen van de arm boven het hoofd mag langzaam worden geprobeerd.

Het geforceerd draaien van de arm naar buiten wordt gedurende 8 weken ontraden.

Lichte werkzaamheden zonder krachtsinspanning kunnen worden hervat.

Sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals hardlopen, kunnen worden hervat.

Deelname aan contactsporten mag pas als er geen krachtsverlies in de schouder meer is. Dit kan 3 maanden duren.

Zwemmen is een goede manier om de schouderfunctie te herstellen.

Let op: Voor alle oefeningen geldt: niets forceren. Pijn is een teken van overbelasting. Stop bij pijn, maar lichte spierpijn en vermoeidheid zijn normaal.

Wat u moet weten

- Ook na een herstelperiode van 6 weken heeft u meer tijd nodig om de schouder goed te kunnen gebruiken voor krachtinspanningen, zoals het witten van een plafond.
- Als de schouder stijf is, is het belangrijk meer te oefenen.
- Een volledig normaal en pijnvrij gebruik van de schouder wordt pas na 3 maanden bereikt.
- Als u weer terug wilt naar uw oude sportpatroon, bespreek dit dan met uw arts en fysiotherapeut. Zij stellen samen met u het plan op voor de oefeningen en de uitbreiding daarvan.
- Beperkte terugkeer van schouderfunctie: als de kracht niet terugkomt of als de schouder instabiel blijft, kan aanvullend onderzoek nodig zijn.
- Tijdens de poliklinische controle (1 week na de luxatie) wordt besproken of fysiotherapie nodig is.

Heeft u nog vragen over het herstel, de oefeningen of het dragen van de sling? Neem dan contact op met uw arts of fysiotherapeut.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Spoedeisende Hulp: (013) 221 80 10

Locatie ETZ Elisabeth
Route 53