

## Bovenarmbreuk

Op de Spoedeisende Hulp heeft u een kartonnen bovenarmspalk aangemeten gekregen. In deze folder leest u hoe u hiermee moet omgaan en wat u in bepaalde situaties het beste kunt doen. Lees deze folder goed door en volg de aanwijzingen precies op. Uw genezingsproces kan hiervan afhankelijk zijn

### Doel van de behandeling

Op de röntgenfoto heeft de arts van de Spoed-eisende Hulp gezien dat u een breuk heeft en wat voor soort breuk u heeft. De behandeling van deze breuk bestaat uit een beperking van de bewegingsvrijheid in de vorm van een kartonnen bovenarmspalk met sling ( blauwe lus) die u van de verpleegkundige heeft gekregen. Deze spalk en sling beperken de beweging van uw arm zodanig dat het bot weer aan elkaar groeit. Belangrijk hierbij is dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen.

Bij deze breuk kunt u veel pijn hebben in uw bovenarm en schoudergewricht. Dit komt doordat de losse botdelen ten opzichte van elkaar bewegen. Door de breuk kunt u uw arm ook beperkt gebruiken. Er kan sprake zijn van een bloedingstorting en zwelling. Deze bloedingstorting blijft enige tijd bestaan en verandert van kleur en plaats. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

### Leefregels

- Probeer u de arm in de eerste week zo veel mogelijk rust te geven.
- Spalk niet afnemen, probeer de schouder te laten hangen, niet op te tillen. De spalk mag niet nat worden.
- Het is belangrijk dat u de arm altijd laat hangen in de spalk/sling. Let op dat de hand hoger hangt dan uw elleboog. Dit in verband met zwelling en rust van uw bovenarm. U heeft dus een “arm-leun verbod”.
- Gebruik geen kussens of andere ondersteuning van de elleboog, dus niet met de arm op een leuning rusten.
- Als u in bed gaat liggen, is een halfzittende houding aan te bevelen. Probeer een voor u comfortabele houding te vinden maar zorg dat de arm niet ondersteund wordt door kussens.
- Uw bovenarm is in het begin erg dik, na enkele dagen wordt dit minder en wordt de onderarm of hand vaak dik. Dit kunt u verminderen door uw hand nog iets hoger te hangen dan uw elleboog.
- En door regelmatig een vuist te maken, vervolgens tot drie te tellen, daarna de vingers te strekken en te spreiden. Zet hierbij enige kracht voor zover de pijn dat toelaat.
- Neem dagelijks pijnstilling zoals afgesproken en niet alleen wanneer de pijn heel heftig wordt.

Door dagelijks de voorgeschreven pijnstilling te nemen bouw je een spiegel op waardoor de pijn beter onder controle te houden is. De eerste drie weken zijn over het algemeen erg pijnlijk.

- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de kant van uw gebroken arm en daarna de gezonde zijde. Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe. Dus eerst uw gezonde zijde. Ook is het mogelijk de kleding over de spalk te doen waardoor de arm tegen het lichaam blijft zitten.

### **Controle:**

U komt na 1 week terug op de gipskamer. Hier wordt met u het verdere behandeltraject besproken.

Wanneer moet u contact opnemen? Wanneer u één of meerdere van onderstaande klachten heeft, is het van belang om contact op te nemen met de Gipskamer of Spoedeisende Hulp.

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger.
- De zwelling neemt erg toe.
- U voelt tintelingen/doof gevoel in uw arm, hand of vingers.
- Als de vingers verkleuren, kouder worden, pijnlijk gesp.
- De spalk knelt in oksel of elleboog.
- De spalk te ruim wordt of knelt.

### **Wie kunt u bellen?**

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester: (076) 595 5000. In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: (076) 595 40 47.

### **Vragen?**

Aarzel niet om uw vragen te stellen bij uw controlebezoek aan de behandelend arts of de gipsverbandmeester. Zij zijn graag bereid om u te helpen of te adviseren.

### **Handig om te weten**

Tijdens het bezoek krijgt u veel informatie en doet u veel indrukken op. We adviseren u een familielid of goede bekende mee te nemen. Twee horen meer dan een.

Op de website van het Amphia Ziekenhuis vindt u meer informatie over de gipskamer en diverse informatiefolders.

Meer lezen over spoedeisende hulp in Amphia?

[Ga naar afdeling SEH](https://www.amphia.nl/afdelingen/seh) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/seh>)