

Oefeningen na een gebroken bovenarm

Richtlijnen en oefeningen voor thuis

U hebt uw bovenarm gebroken en deze mag u minimaal vier weken niet ondersteunen. In dit blad krijgt u informatie over het herstel en de oefeningen die u thuis moet doen om de genezing te bevorderen.

Herstel

- U mag geen kussen onder uw elleboog leggen. Uw bovenarm kan door de bloedingstorting opzwellen en zwaar aanvoelen.
- U krijgt een draagband om de botbreuk in de juiste stand te laten genezen. Slapen doet u in een halfzittende houding op uw rug met een kussen onder uw arm als ondersteuning.
- Haal regelmatig uw arm uit de draagband en beweeg uw elleboog en schouder. Dit is belangrijk om uw elleboog en schouder soepel te houden.
- Hebt u een brace, dan kan dit de stabiliteit verhogen en de pijn verminderen. Let erop dat de brace strak om uw bovenarm blijft zitten. De zwelling zal de komende weken afnemen. Als de brace losser gaat zitten dan kunt u meer pijn krijgen. Neem dan contact op met de gipskamer.
- De arts beslist of uw een draagband of een brace krijgt.

U moet er rekening mee houden dat het meer dan zes weken duurt voordat u uw arm weer redelijk goed kunt gebruiken. Na ongeveer drie maanden kunt u uw bovenarm weer volledig en pijnvrij gebruiken.

Oefeningen

U mag van uw behandelend arts beginnen met oefeningen. Het is belangrijk om te weten welke oefeningen het herstel kunnen bevorderen. Wij adviseren u de volgende oefeningen te doen.

U mag vanaf de dag van de breuk met de vingers in een spons knijpen. Dit voorkomt dat uw vingers opzwellen. Ook stimuleert het de bloedsomloop, hetgeen de aanmaak van bot bevordert.



Na de gipsbehandeling kunt u de eerste maand nog veel last hebben van zwelling in uw arm en hand. Door het dragen van een draagband en steunkous om uw onderarm blijft de hoeveelheid vocht in de arm beperkt.

De eerste week mag u “koffiebonen malen”; gaan zitten, uw romp naar voren plaatsen om dan met de hand ronddraaiende bewegingen vanuit de schouder te maken.



Patiënteninformatie

Ook mag u de eerste week 'pendelen' met de hele arm door naar voren te komen met de romp en met de hand cirkels te draaien.



Pendelen

De volgende oefening mag u vanaf week 2 doen.

Zaagbeweging maken door beide handen samen te voegen, ze dan naar voren en achteren bewegen.



Zaagbeweging

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u, tijdens kantooruren, contact met ons opnemen.

Gipskamer Orthopedie

043-387 77 47

Gipskamer Heelkunde

043-387 77 48

Spoed Eisende Hulp (SEH)

043-387 67 00 ('s avonds, 's nachts en in het weekend
vraag naar de gipsmeester)

Odin 037080 / uitgave februari 2018

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl



Maastricht UMC+