

## Bovenarmbreuk

### Humerusfractuur

**U bent geopereerd vanwege een breuk in uw bovenarm. Deze folder geeft u adviezen om het genezingsproces te bevorderen.**

#### Enkele tips

- Houding: het is niet goed mogelijk om een geheel pijnvrije zit- of lighouding aan te geven, u zult hier ook uw eigen weg in moeten vinden. Een aantal tips:  
Stoel en lopend → rechtop met de sling om.  
Bed → halfzittend/half liggend met meerdere kussens in de rug en één kussen aan zijkant onder de arm, de elleboog moet hierbij vrij blijven, zonder sling.
- Probeer de arm zoveel mogelijk rust te geven.
- De eerste dag kunt u beginnen met oefeningen met de hand. Dit door een vuist te maken, open en dicht. Dit zorgt ervoor dat de spieren in de arm geactiveerd worden.
- De fysiotherapeut komt tijdens de opname langs om verdere oefeningen met u door te nemen.
- Pijnstilling die de arts u voorschrijft consequent nemen.
- Bij het aankleden beginnen met de aangedane zijde, vervolgens de gezonde zijde. Bij het uitkleden de tegenovergestelde volgorde toepassen.

#### Wondverzorging

De wond behoeft geen speciale verzorging. U kunt zich gewoon wassen of douchen. Als de wond droog is hoeft er geen gaas of verband meer op. Zo nodig bedekt u de wond met gaas of verband.

#### Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?

In de volgende gevallen dient u met de poli chirurgie contact op te nemen:

- Hoge koorts > 38,5°C.
- Extreme pijn.
- Wondlekkage.
- Roodheid van de wond.
- Zwelling van het wondgebied.

Wanneer zich thuis bovenstaande problemen voordoen, neemt u dan contact op met de poli Chirurgie. Het telefoonnummer is 0485-84 53 35.

Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp op telefoonnummer 0485-84 53 31.

## **Controle**

U krijgt een afspraak mee voor verdere controle op de polikliniek. Hierbij wordt dan ook een foto gemaakt van uw arm en de hechtingen worden zo nodig verwijderd. Bij deze controle zal verder gekeken worden welke oefeningen u wel en niet mag gaan doen met uw arm.

## **Meer informatie**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan contact op met de poli Chirurgie. Het telefoonnummer is 0485-84 53 35.