

# Oefenprogramma en adviezen bij een breuk in de bovenarm

(humeruskop fractuur)

U heeft een breuk in uw bovenarm opgelopen.  
De informatie hierover vindt u ook op [ocon.nl](http://ocon.nl)

Het overgrote deel van deze breuken kan zonder operatie worden behandeld. Dat wordt ook wel conservatief genoemd. In dat geval gaat uw arm in een sling zodat de breuk kan genezen, meestal gedurende ongeveer 3 a 4 weken. Het is belangrijk dat u de elleboog zo veel mogelijk naar beneden laat hangen en uw pols iets hoger dan de elleboog houdt. Zie afbeelding.



U mag de gebroken arm niet op een stoelleuning laten rusten; dan verslechtert de stand van de breuk en doet vaak pijn. De sling wordt gedurende 3 a 4 weken gedragen. U mag de sling afdoen wanneer u zich gaat douchen of wassen. Houd hierbij u arm tegen het lichaam aan. Bij het aankleden van uw bovenkleding buigt u licht voorover en doet u eerst de behandelde arm door het T-shirt of het hemd, de onbehandelde arm volgt daarna. Bij het uitkleden is de volgorde omgekeerd. Dus eerst de onbehandelde arm uit de kleding en vervolgens de behandelde arm.

Vaak is het prettig om, met name de eerste week, halfzittend met meerdere kussens in de rug te slapen. De arm heeft dan dezelfde houding als overdag. Ook bent u hierdoor beter in staat in en uit bed te komen.

Daarnaast krijgt u goede pijnstillers voorgeschreven. Bijna altijd wordt er na de rustperiode fysiotherapie voorgeschreven voor het verbeteren van de beweeglijkheid, het versterken van de schouderpijnen en het verbeteren van de houding. Onze voorkeur gaat uit naar een schouderfysiotherapeut die lid is van [schoudernetwerk.nl](http://schoudernetwerk.nl).

Onderstaande adviezen en oefeningen voor het revalidatieschema.

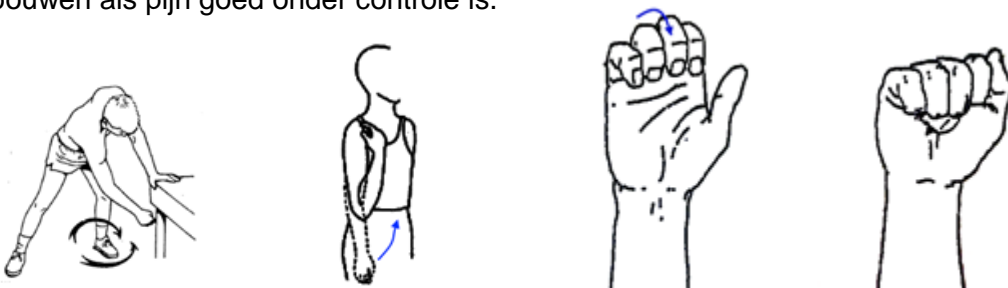
## **Fase 1 (3 weken): Immobilisatie**

**Week 1-2 :** actieve hand, pols oefeningen en geleid actief strekken elleboog. Nagenoeg rechtopstaand pendelen in de schouder. Dat betekent kleine cirkeltjes maken met uw gestrekte arm.

Vermijden het geforceerd naar buiten draaien van de arm in de eerste 6-8 weken

**Week 3:** hand, pols, elleboog zoals hierboven beschreven. U kunt nu de pendeloefening uitbreiden door iets verder voorover te gaan staan. ( zie afbeelding)

Sling afbouwen als pijn goed onder controle is.



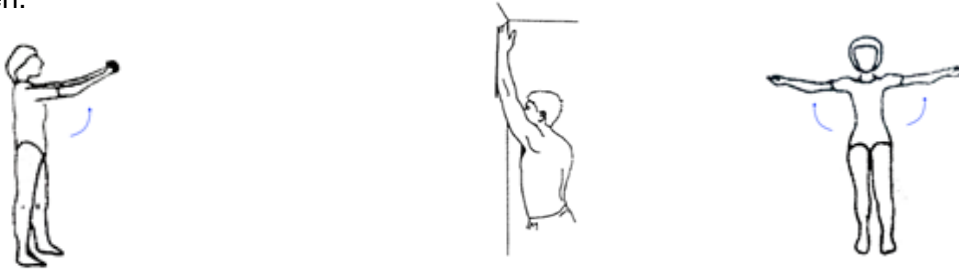
## **Fase 2 (week 4-9): geassisteerde en actieve beweging**

Actief geassisteerde anteflexie en abductie oefeningen, bijvoorbeeld omhoog lopen tegen de muur of met de hand over de borstkast naar de andere schouder lopen. Alles op geleide van de pijn met als doel om weer een normale beweeglijkheid te verkrijgen.

Probeer ook met het lopen weer de normale armzwaai te verkrijgen.

Voorzichtig functioneel t/m week 6. Oefeningen in het water zijn een mooie manier om uw beweeglijkheid weer terug te krijgen.

Nog geen weerstand en vermijd het geforceerd naar buiten draaien van de arm in de eerste 6-8 weken.



## **Fase 3 (vanaf week 9): Optimaliseren beweeglijkheid en opbouw weerstandoefeningen**

Verder uitbouwen van de beweeglijkheid. Indien de schouder stijf is tracht dan nog wat vaker te oefenen. Echter houdt er rekening mee dat het normale gebruik wel drie tot zes maanden kan vergen.



Daarnaast kan nu de verdere opbouw van kracht plaatsvinden. Dit kan starten met lichte gewichtjes en therabanden.