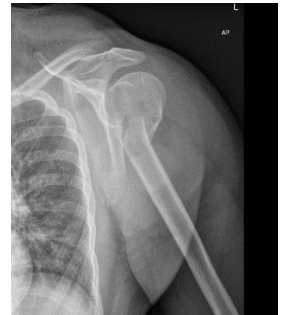


Traumachirurgie

Een gebroken schouderkop, behandeling zonder operatie

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u uw schouderkop heeft gebroken. Afhankelijk van het soort breuk, heeft uw traumachirurg in overleg met u besloten de breuk zonder operatie te behandelen. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel na een gebroken kop van de bovenarm zonder operatie.

Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap opvolgt.



Controle ziekenhuis

Om de genezing van de breuk en het herstel van het bewegen te volgen, wordt u poliklinisch gecontroleerd. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over de breuk en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1: arm uithangen (week 1)

Dragen sling

Op de spoedeisende hulp heeft u een sling gekregen. U draagt deze de eerste week overdag de hele tijd, op de manier zoals u in de afbeelding hieronder kunt zien. Als u denkt dat u in bed geen bewegingen maakt met de arm, dan mag de sling in de nacht af. De hand hangt in de sling op de hoogte van uw borstbeen en het puntje van uw elleboog hangt naar beneden. Het is heel belangrijk dat de elleboog niet ondersteund wordt, ook niet door een arMLEuning van een stoel of een kussen. Dit doet u om de stand van de breuk zo goed mogelijk te houden.



Klachten

Door de breuk en de kneuzing van de schouder kunt u pijn hebben. Om de pijn te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Meestal is de bovenarm gezwollen en verschijnt er een bloeditstorting rondom uw schouder en bovenarm. Ook kan uw elleboog dik worden, dit is de zwelling die uitzakt. Door de pijn is het normaal dat u veel spanning in de nek en schouders voelt. Probeer daarom regelmatig goed rechtop te zitten en de schouders zo ontspannen mogelijk te houden.

Oefenen

U haalt 4 keer per dag uw arm voorzichtig uit de sling om de oefeningen uit fase 1 te doen (zie bijlage 1).

Tips

- Het is handig om een blouse of overhemd aan te doen. Bij het aankleden brengt u eerst uw gebroken arm in de mouw en daarna uw gezonde arm. Bij het uitkleden haalt u eerst uw gezonde arm uit de mouw en daarna uw gebroken arm.
- Om uw houding in bed comfortabeler te maken kunt u het hoofdeinde iets omhoog brengen of een extra kussen gebruiken.
- U kunt ook een klein plat kussen aan de zijkant tegen uw gebroken bovenarm leggen om te voorkomen dat u in uw slaap naar de pijnlijke kant draait.

Fase 2: starten met oefenen van de elleboog (week 2 en 3)

Dragen sling

Als bij controle in de polikliniek blijkt dat de stand van de breuk niet slechter is geworden en de pijn het toelaat, mag u de sling in huis steeds vaker afdoen. Het is de bedoeling dat u de sling in huis alleen omdoet als u de arm rust wilt geven, tenzij uw arts u een ander advies heeft gegeven. Omdat uw gebroken arm nog zeer kwetsbaar is draagt u buitenshuis nog wel de sling.

Oefenen

4 keer per dag doet u de oefeningen uit fase 2 (zie bijlage 2).

Dagelijkse activiteiten

De gebroken schouder mag in deze fase gebruikt worden bij zeer lichte activiteiten waarbij de arm laag wordt gehouden (bestek vasthouden, kopje koffie drinken, etc.). De arm kan nog niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten, zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Het optillen van een zware pan, het openmaken van een zware deur of fietsen is nog niet mogelijk. U kunt in deze fase wandelen of rustig fietsen op een hometrainer of oefeningen voor de benen doen.

Klachten

In deze fase is de schouder nog pijnlijk en gezwollen. Ook kan de elleboog dik worden, dit is de zwelling die vanuit de bovenarm naar beneden zakt. De pijn en de zwelling zullen steeds iets minder worden.

Fase 3: starten met oefenen arm tot schouderhoogte (week 4-5-6)

Dragen sling

De sling probeert u zo min mogelijk te gebruiken. U draagt deze alleen eventueel in een drukke menigte als signaal naar anderen of als u de schouder af en toe rust wilt geven.

Oefenen

Vanaf week 4 mag u starten met de oefeningen uit fase 3 (zie bijlage 3). U doet deze oefeningen ongeveer 4 keer per dag. Als u de arm beweegt is het belangrijk dat u niet hoger dan schouderhoogte gaat. U kunt ook de oefeningen uit fase 1 en 2 blijven doen. Het is heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Beweeg tot de pijngrens.

Dagelijkse activiteiten

U zult merken dat lichte dagelijkse handelingen steeds makkelijker gaan. Denk aan een kopje koffie optillen, bestek hanteren of uw bril opzetten. De arm kan in week 4, 5 en 6 nog steeds

niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten zoals tillen, trekken, duwen of steunen. U kunt in deze fase wel wandelen of fietsen op een hometrainer of oefeningen voor de benen doen.

Klachten

Het is in deze fase heel normaal dat u nog pijn heeft en dat u de schouder snel overbelast.

Fase 4: uitbreiden soepelheid (week 7 tot 12)

Oefenen

Als bij een controle in de polikliniek blijkt dat de breuk aan het genezen is, mag u het oefenen uitbreiden. U kunt hiervoor de oefeningen uit fase 3 (bijlage 3) gebruiken, maar u mag de arm hoger heffen dan de schouder zoals afgebeeld staat. Bouw de oefeningen rustig op. De spieren rondom de schoudergordel zijn namelijk minder krachtig dan voor de breuk. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen.

Dagelijkse activiteiten

De arm kan weer gebruikt worden bij iets zwaardere activiteiten zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Het verstandig om dit rustig op te bouwen. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. U kunt wandelen, fietsen en of eventueel hardlopen.

Klachten

Ook in deze fase is het heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt doen. U zult steeds verder komen. Het is mogelijk dat u nog steeds pijn heeft, omdat u nog maar net begonnen bent met oefenen en meer doet met uw arm.

Fase 5: verbeteren spierkracht schoudergordel (na 3 maanden)

Oefenen

Na 3 maanden adviseren wij u om de spieren rondom de schouder te versterken. U kunt dit doen met krachttraining met extra gewichten of een elastiek. Bouw dit rustig op. Train pas met extra gewichten als u de beweging zonder pijn kunt maken zonder gewicht.

Dagelijkse activiteiten

In deze fase kunt u normaal gesproken de arm weer volledig gebruiken in het dagelijks leven.

Klachten

Het is mogelijk dat het bewegen van de arm nog niet zo soepel gaat als vroeger en u nog pijn heeft. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Vragen en contact

Uw behandelend arts, de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of de gipsverbandmeester zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt). Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl.
- De gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch 020-4440270 (locatie VUmc maandag t/m vrijdag van 8:00-16:30 uur) of 020-5662296 (locatie AMC, maandag t/m vrijdag van 8:30-16:00).
- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC).

Bijlage 1: oefeningen fase 1

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit de sling en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



2. Maak een vuist, houd 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg 10 keer uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.



Bijlage 2: oefeningen fase 2

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit de sling en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



2. Maak een vuist, houd 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg 10 keer uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.



4. Haal de arm uit de sling, buig een beetje naar voren en laat de arm ontspannen uithangen om 10 rustige kleine cirkels linksom en rechtsom te maken. U kunt hierbij zitten of staan.



Bijlage 3: oefeningen fase 3

1. Voordat u begint met oefenen is het belangrijk dat uw basishouding goed is. Ga goed rechtop zitten en laat de schouders zo ontspannen mogelijk. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven bij het bewegen van uw arm.



2. Breng uw arm naar voren maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat uw schouders zo laag mogelijk blijven.



Als het heffen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b, c en/of d).

- a. Ondersteun uw aangedane arm bij de pols, elleboog of bovenarm. Begeleid rustig de beweging van uw arm maximaal tot schouderhoogte.



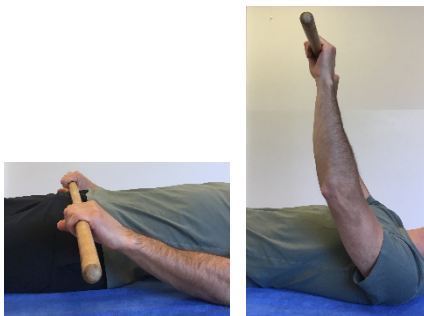
- b. Pak uw hand vast en hef uw arm gebogen omhoog. Uw elleboog komt hierbij niet hoger dan de schouder.



- c. Kruip met de hand tegen de muur omhoog, maximaal tot schouderhoogte.



- d. Ga op uw rug liggen en pak met beide handen een stok vast. Breng de stok omhoog tot schouderhoogte.



3. Hef uw arm zijwaarts maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm, uw schouder blijft zo laag mogelijk en uw duim wijst omhoog. Indien het heffen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b en/of c).



- a. Kruip met de hand zijwaarts tegen de muur maximaal tot schouderhoogte omhoog.



- b. Houd met beide handen een stok vast zoals op de afbeelding staat. U duwt met uw goede arm de stok naar binnen en helpt daarmee uw aangedane arm zijwaarts te heffen. Houd uw romp recht.



4. Buig de elleboog en zet deze in de zij. De duim wijst omhoog. Draai vervolgens de onderarm rustig naar buiten. Uw elleboog blijft contact houden met het bovenlichaam.



a. Maak gebruik van een stok om uw onderarm rustig naar buiten te bewegen.



5. Breng voorzichtig de rug van de hand op de rug.

