

Gipskamer
040 286 4814

Inleiding

Wanneer jouw bovenarm gebroken is mag je minimaal vier weken de elleboog niet ondersteunen. Ook niet door middel van het plaatsen van een kussen onder de elleboog. De bovenarm kan door bloeduitstortingen opzwellen en zwaar aanvoelen. Je krijgt een draagband om de botbreuk in de juiste stand te laten genezen. Slapen doe je in een halfzittende houding op jouw rug.

Je mag van jouw behandelend arts beginnen met oefeningen. Het is belangrijk om te weten welke oefeningen het herstel kunnen bevorderen. Wij adviseren je de oefeningen van deze informatie drie tot vijf maal per dag thuis uit te voeren. Gedurende 10 minuten.

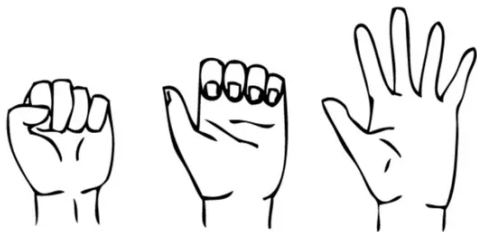
Herstel

Haal jouw arm regelmatig uit de draagband en beweeg jouw elleboog en schouder. Dit helpt jouw elleboog en schouder soepel te houden.

Als je een brace krijgt, zie dan folder "Brace voor fractuurbehandeling".

Vanaf de dag van de breuk

Maak een vuist door jouw vingers helemaal te buigen, de duim blijft buiten de vuist. Houd dit vijf seconden vast. Strek jouw vingers daarna maximaal, houd dit ook vijf seconden vast. Maak eventueel gebruik van een spons of een balletje.



Beweeg de pols naar achteren en naar voren zoals op de afbeelding te zien is. Houd hierbij de vingers zo ontspannen mogelijk.



Je mag na één week:

Ga staan of zitten, met jouw romp licht naar voren gebogen. Maak ronddraaiende bewegingen met jouw aangedane arm vanuit de schouder (beweging: koffiebonen malen). Je kunt met jouw 'goede' hand jouw aangedane arm ondersteunen. Als je de elleboog kunt strekken kun je de oefening ook uitvoeren met gestrekte elleboog.



Tot slot

Heb je na het lezen van de informatie nog vragen? Bel dan met de gipskamer tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag vanaf 8.30 tot 10:00 uur en vanaf 13.30 tot 14.30 uur, tel. 040 - 286 48 14.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gip006-oefeningen-na-een-gebroken-bovenarm/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GIP006
19-07-2022