



St. Anna Ziekenhuis

Oefeningen na een gebroken bovenarm

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Inleiding

Wanneer uw bovenarm gebroken is mag u minimaal vier weken de elleboog niet ondersteunen. Ook niet door middel van een kussen onder de elleboog. De bovenarm kan door bloedingstoringen opzwellen en zwaar aanvoelen. U krijgt een draagband om de botbreuk in de juiste stand te laten genezen. Slapen kunt u het beste in een halfzittende houding op uw rug.

U mag van uw behandelend arts beginnen met oefeningen. Voor uw gebroken bovenarm is het belangrijk om te weten welke oefeningen uw herstel kunnen bevorderen. Wij adviseren u de oefeningen in deze folder thuis uit te voeren drie tot vijf maal per dag gedurende 5 à 10 minuten.

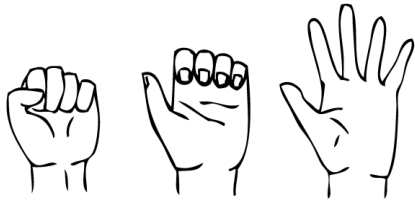
Herstel

Haal uw arm regelmatig uit de draagband en beweeg uw elleboog en schouder. Dit helpt uw elleboog en schouder soepel te houden. Als u een brace krijgt, zie dan folder "*Brace voor fractuurbehandeling*".

Tot slot

Als u na het lezen van de informatie nog vragen heeft kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met:
de gipskamer, telefoon: 040 286 4309.

Vanaf de dag van de breuk:



Maak een vuist door uw vingers helemaal te buigen, de duim blijft buiten de vuist. Houd dit vijf seconden vast. Strek uw 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.

U mag na één week:



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



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**GIPS006
07-15**