

## Oefeningen na een gebroken bovenarm

---

## Inleiding

Wanneer uw bovenarm gebroken is mag u 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. U krijgt een draagband om de botbreuk in de juiste stand te laten genezen. Slapen doet u in een halfzittende houding op uw rug.

U mag van uw behandelend arts beginnen met oefeningen. Het is belangrijk om te weten welke oefeningen het herstel kunnen bevorderen. Wij adviseren u de oefeningen van deze folder drie tot vijf maal per dag thuis uit te voeren. Gedurende 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”*.

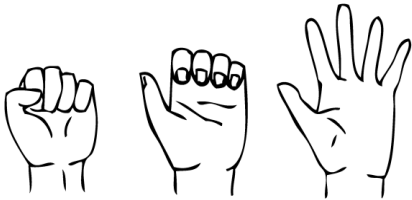
## Tot slot

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.



**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)



**GIPS006  
06-19**