

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.

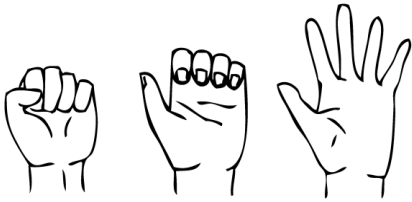
Herstel

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

Heeft u 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**.

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. Streck 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

**GIPS006
06-19**