

Leefregels na een humerusfractuur

U bent opgenomen geweest op de afdeling Chirurgie van het Flevoziekenhuis, waar u een behandeling/operatie heeft ondergaan. Om het herstel na de behandeling te bespoedigen, is het belangrijk dat u weet wat u te wachten staat als u weer thuis komt.

Afhankelijk van het soort breuk zijn er 2 behandelingsvormen:

- Conservatief: 6 tot 12 weken rust met de arm in een draagdoek (mitella/sling).
- Operatief: fixeren van de breuk m.b.v. schroeven en/of plaat.

Pijnbestrijding

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u de eerste dagen na de operatie de pijn met pijnstillers onderdrukt en dit langzaam vermindert. U kunt 4 maal daags 1000 mg Paracetamol gebruiken. Indien nodig krijgt u een recept mee voor aanvullende pijnmedicatie.

Wondverzorging

U kunt gewoon douchen, ook al zitten er nog hechtingen in de wond. Bij wondlekkage dagelijks een schone pleister op de wond plakken. Indien de wond droog is, hoeft er geen pleister meer op.

Beweging

Neem op tijd rust en luister naar uw lichaam. U gaat naar huis met de arm in een sling, zodat de arm rust krijgt. 's Nachts mag de sling af en kunt u de arm op een kussen leggen. Het regelmatig bewegen van de vingers is zeer belangrijk voor een goede doorbloeding en om stijfheid te voorkomen. U krijgt oefeningen en begeleiding van de fysiotherapeut tijdens uw ziekenhuisopname. Overleg met uw behandelend arts wanneer u werk en sport weer mag hervatten.

Poliklinische controle

U krijgt een afspraak mee voor controle op de polikliniek.

Bij problemen

Na een operatie is er altijd een kans dat er een complicatie optreedt. Neem contact op met uw behandelend arts of, in het weekend, met de Spoedpost Almere:

- Bij koorts,
- Bij toenemende pijn,
- Bij een nabloeding,
- Bij zwelling.

Telefoonnummers en openingstijden

- Polikliniek Chirurgie: ☎ (036) 868 8701 (9.00 – 17.00 uur van maandag t/m vrijdag).
- Spoedpost Almere: ☎ (036) 868 8811 (24 uur per dag).