

Kinesiotape bij een bovenarmsbreuk

(Subcapitale humerus fractuur)



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U heeft een botbreuk in uw bovenarm. Aangezien de breuk op een zodanige plek zit, dat gips geen effect heeft en een operatie niet nodig is, gaan we uw schouder tappen. Deze tape biedt u steun aan de spieren rondom de breuk en pijnverlichting bij het bewegen. In deze folder geven wij u informatie en adviezen over de behandeling van deze breuk met (kinesio)tape.



Wat is tape?

(Kinesio)tape wordt ook wel medical taping genoemd. Het is een elastische tape, die tegenwoordig veel wordt gebruikt in met name de sportwereld. Immers, wie kent niet die prachtig gekleurde tape, die wordt gebruikt op de atleten in allerlei takken van sport.

Het is een behandelwijze die komt uit de jaren 70, van oorsprong uit Azië. De achtergrondgedachte is geweest, dat activiteit essentieel is om gezondheid te behouden of om te herstellen. Dat de bloedcirculatie, lymfeafvoer, darmwerking etc. optimaal blijven.

Echter als de activiteit mogelijkheden van het lichaam worden beperkt, zoals bij een armbreuk, kan dat veel gevolgen hebben voor de rest van het lichaam.

Het doel van kinesiotape

De tape heeft als doel de lichaamsstructuren te ondersteunen zonder de bewegingen te beperken. Het lichaam kan nu optimaal herstellen. Dus in het geval van uw botbreuk, zal het de spieren rondom de breuk optimaal ondersteunen.

Met als voordeel:

- Het schoudergewricht kan blijven bewegen. Voorkomen van stijfheid.
- Pijn vermindering.
- Haematomen (blauwe plekken) worden sneller opgenomen door het lichaam.

Aanbrengen van de tape:

De spoedeisende hulp-verpleegkundige of de gipsverbandmeester brengt de tape aan. De tape wordt wekelijks vervangen op de gipskamer, dit gaat volgens afspraak. Het aanbrengen en verwijderen is in principe niet pijnlijk.



Enkele leefregels:

Ondersteunen van de arm

Het beste is de arm NIET te ondersteunen bij de elleboog, want als u arm in de elleboog "hangt", dan is dat beter voor de breuk. De breukvlakken schuren op die manier niet steeds tegen elkaar aan, met als gevolg minder pijn. U draagt de arm in een sling.



Slapen en zitten

Slapen gaat met name in het begin het gemakkelijkst (half-)zittend. Ter ondersteuning kan u wel een opgerolde handdoek tussen bovenarm en matras leggen. Maar ook nu is het belangrijk, de elleboog niet ondersteunen.

Douchen/Bad

Met deze tape kunt u gewoon onder de douche. De tape niet inzeppen, dan zou het eerder los kunnen gaan en evt. huidirritatie kunnen geven. Baden met de tape is niet toegestaan. Drogen moet al depend gebeuren. Wrijven geeft eerder kans op los gaan van de tape.

Verzorging oksel aan de aangedane zijde

Doordat u de oksel wat minder beweegt maar wel transpireert, kan de oksel iets gaan smetten. De huid wordt dan rood en geïrriteerd. Graag extra controle hierop. Goed drooghouden. U kunt eventueel talkpoeder op de drooggemaakte huid doen.

De tape zelf

Aan de tape zelf hoeft u niets aan te doen. De randjes kunnen gaan rullen, dan kan u dat er eventueel af knippen.

Dik worden van de vingers

De vingers kunnen dik worden. De arm is immers gebroken en daarbij treedt altijd een bloeditstorting op. Door de houding van uw aangedane arm en het minder bewegen ervan, is de circulatie veranderd. Dit geeft dikke vingers en dit is niet erg. De vingers optimaal blijven bewegen. Eventueel kunt u een elastische kous dragen om de arm. Dit kan u aangeven bij de controleafspraak op de gipskamer.

Pijnklachten

De eerste week zijn de pijnklachten het ergst. U zal voldoende pijnstilling moeten gebruiken, zoals de arts u heeft voorgeschreven. Ook is het belangrijk de arm in de sling te dragen.

De hierna genoemde oefeningen moet u wel doen om de soepelheid in uw schoudergewricht te optimaliseren, want dat geeft uiteindelijk ook vermindering van pijn. De tape helpt u daarbij.

Oefeningen

Het is erg belangrijk om te blijven bewegen. U heeft uw bovenarm gebroken, dat doet natuurlijk pijn. Maar met behulp van steun door de tape en de juiste oefeningen, willen we ervoor zorgen dat uw schouder in beweging blijft.

Door oefeningen te doen:

- Vermindert de zwelling in uw hand en arm.
- Voorkomt u dat uw gewrichten stijf worden.
- Beperkt u het verlies van spierkracht.
- Stimuleert u de botgroei.

De oefeningen die u kunt doen:

- Knijp de hand tot een vuist en strek de hand plus vingers daarna volledig. Dit mag zoveel mogelijk op een dag.
- Begin na de 3e dag met pendeloefeningen. U heeft de arm in de sling, gaat staan en buigt iets voorover. Nu laat u de elleboog in kleine cirkeltjes draaien.
- Houdt uw bovenarm tegen uw borstkas gedrukt met uw andere arm en probeer nu de elleboog te strekken en te buigen. Dit alleen, als de pijn het toelaat.
- Geen oefeningen doen waarbij u de arm heft/optilt. Dit mag pas als de arts het u zegt.

Vervolgafspraken

- 1 week na de breuk moet u een controlefoto laten maken en wordt er nieuwe tape aangebracht.
- 2 tot 6 weken na de breuk krijgt u elke week nieuwe tape aangebracht.
- 6 weken na de breuk moet u een controlefoto laten maken en bezoekt u in principe voor de laatste keer de specialist.

Belangrijk om te weten

- Als de tape loslaat dan mag u de randjes eraf knippen.
- Is de tape eraf of in uw ogen niet functioneel, dan mag u het zelf verwijderen. U maakt dan op korte termijn een afspraak op de gipskamer.

- Het kan geen kwaad als de tape eraf is. Het zal de genezing van de breuk niet verstoren.

Vragen?

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, dan kunt u bellen met de gipskamer.

Gipskamer Ommelander Ziekenhuis Groningen
Telefoonnummer 088 – 066 1000
Maandag t/m vrijdag van 8.30- 16.30 uur

Voor dringende vragen in de avonduren en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp. ook hiervoor kunt u bellen met ons algemene nummer 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (03-18) CHI 465