

Bovenarmbrace

U heeft een breuk in uw bovenarm. Hiervoor heeft u een bovenarm-brace gekregen, zodat u uw bovenarm niet kunt bewegen. We noemen dit immobiliseren. In deze patiënteninformatie leest u wat een brace is, wat het doel van de brace is en wat de leefregels zijn. U krijgt ook oefeningen om de schouder, elleboog, pols en hand weer te gaan bewegen.

Waarom een brace?

Een brace is een steunband. Een bovenarmbrace is een afneembare kunststof koker met klittenbanden die om uw arm gaat. Uw elleboog blijft daarbij vrij. Zo kunt u de elleboog strekken en buigen, terwijl de bovenarm toch de gewenste steun krijgt. U draagt de brace in combinatie met een sling (soort mitella). Deze hulpmiddelen zorgen ervoor dat uw schouder zo ontspannen mogelijk uithangt. Tegelijkertijd houdt u uw hand hoog om zwelling tegen te gaan.

Het doel van de brace is druk op de spieren te geven. Daardoor trekt de arm in de lengterichting en kan het bot op de juiste manier herstellen. Het doel van de sling is om de zwelling in de onderarm tegen te gaan.



Leefregels

Week 1

In de eerste week zijn twee behandelingen mogelijk:

- een klassieke gipsspalk of
- een brace.

Gipsspalk

Een gipsspalk loopt van de oksel tot aan de handpalm. De spalk wordt op de Spoedeisende Hulp aangelegd.

Als u een gipsspalk heeft, kijkt de arts/gipsmeester bij de eerste controle of de arm verder behandeld kan worden met een brace.

Brace

Een brace wordt op de gipskamer aangelegd. In de meeste gevallen wordt de brace later in de behandeling aangelegd. De leefregels voor een brace leest u hierna.

- U heeft de brace dag en nacht om. De sling gebruikt u wanneer u gaat staan of lopen, of wanneer u denkt dat uw hand hoger gehouden moet worden omdat de zwelling in de hand of onderarm toeneemt.
- In deze eerste week mag de brace **niet** af.
- Ook bij het douchen mag de brace **niet** af. De oksel en elleboogplooï kunt u wel wassen door de arm uit te laten hangen en uw lichaam opzij te buigen. Dan hangt de arm net van het lichaam af en kunt u deze plekken met een washand wassen.
- Om huidirritatie te voorkomen, is het verstandig de elleboog en oksel zo droog mogelijk te houden.
- Omdat u de arm niet volledig kan gebruiken, mag u niet autorijden.
- Voor een goede behandeling en de minste pijn is het belangrijk dat u de elleboog nergens op laat steunen. Druk van onder op de elleboog naar de schouder moet u echt voorkomen.

- De brace moet strak zitten, maar mag niet knellen. Dagelijks maakt u de klittenbanden los en trekt u de brace weer goed strak om de arm. Doe dit liggend of zittend. Zeker in het begin is het prettig om hier hulp bij te vragen.
- 's Nachts kunt u hinder hebben van uw gebroken arm. Neem dan de voorgeschreven pijnstilling in ruim voordat u naar bed gaat.
- Het is prettig om de sling af te doen in bed. Dan kunt u uw arm gestrekt naast u laten rusten op het matras. Als u een stevige kous om uw onderarm heeft tegen de zwelling moet u deze 's nachts afdoen. U kunt deze dan met hulp 's ochtends weer omdoen.

Week 2-4

- Na 1 week komt u op de gipskamer terug voor controle. De gipsmeester en een dienstdoende arts kijken dan naar uw arm en hoe de situatie op dat moment is.
- Als u een gipsspalk hebt en de behandelaars besluiten over te gaan tot een brace, wordt er een controle röntgenfoto gemaakt.
- Als u al een brace heeft, wordt er een controle röntgenfoto gemaakt. Op de gipskamer past men de brace aan en wordt uw arm verzorgd.
- In deze fase van de behandeling mag u douchen. U heeft hier nog wel hulp bij nodig.

De breuk in de bovenarm is nog goed voelbaar. Dit voelt als kraken en knakken van de arm. Dit is vervelend, maar u heeft hier niet altijd pijn van. In de loop van 3 - 4 weken vervaagt dit gevoel.

- Ondanks dat u de breuk nog voelt, kunt u wel beginnen met een oefening. Deze oefening zorgt ervoor dat de schouder los en soepel blijft. Het is ook belangrijk dat u de elleboog, pols en hand soepel houdt door deze te bewegen. Dit voorkomt zwelling en helpt de botgroei. Zeker in het begin zal het bewegen gevoelig zijn. Let op: denk eraan pijnstillers in te nemen.

Oefeningen

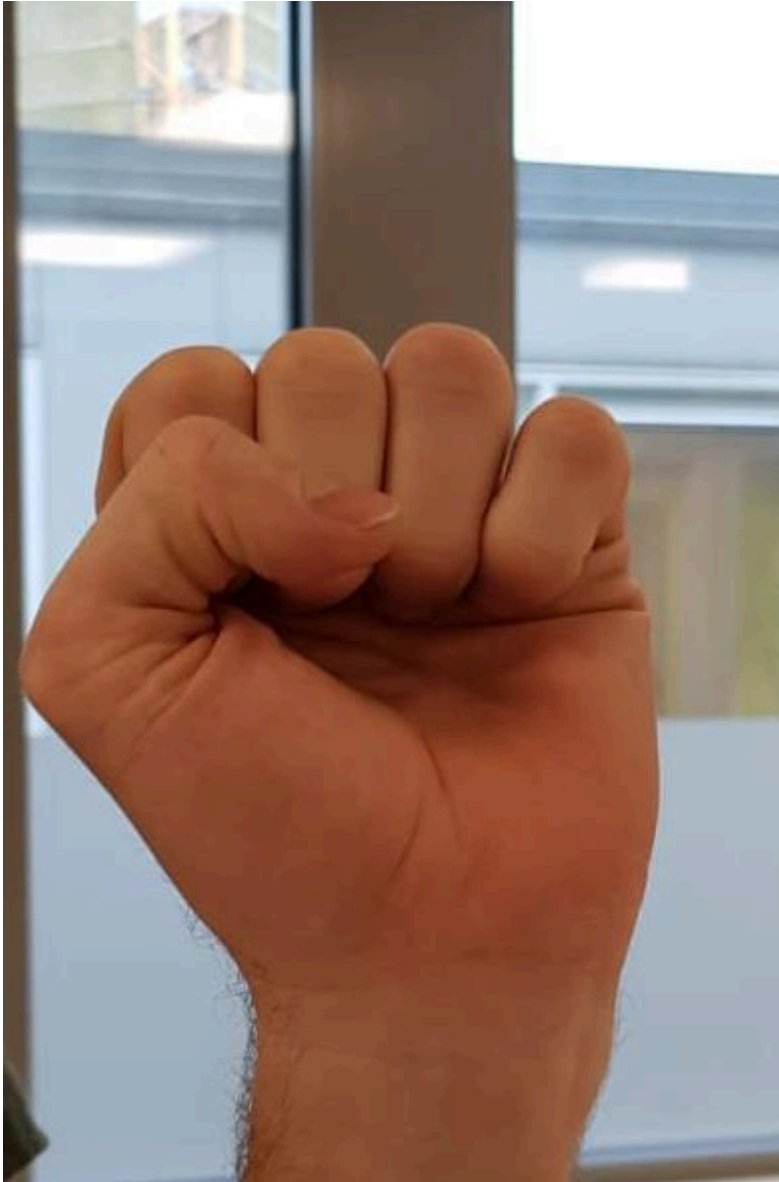
Oefening 1

Maak een vuist door uw vingers helemaal te buigen, de duim blijft buiten de vuist. Houdt dit 5 seconden vast.

Strek uw vingers daarna maximaal. Houdt dit ook 5 seconden vast. Maak eventueel gebruik van een spons of een balletje.







Oefening 2