

U heeft uw bovenarm gebroken en heeft waarschijnlijk een gipsspalk gekregen voor ondersteuning en pijnbestrijding. Nadat de zwelling in uw bovenarm enigszins is geslonken, wordt de gipsspalk vervangen door een bovenarmbrace.

Uiteraard zijn niet elke patiënt en elke bovenarmbreuk hetzelfde, waardoor de bovenarmbrace niet voor alle patiënten geschikt is. In uw situatie is de brace wel geschikt.



## **Wat is een bovenarmbrace?**

Een bovenarmbrace is een afneembare, kunststof koker die om uw arm gaat. Uw elleboog blijft daarbij vrij. Hierdoor kunt u uw arm beter bewegen, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt. Doordat uw schouder, elleboog en onderarm vrij kunnen bewegen, wordt de doorbloeding in de bovenarm beter. Deze doorbloeding stimuleert de botgroei.

De brace wordt op maat gemaakt, wat ongeveer een half uur duurt. Een week na het aanleggen van de brace komt u op de Gipskamer terug voor controle. Deze controle wordt als het nodig is herhaald.

## **De werking van een bovenarmbrace**

De brace biedt, net als een gipsverband, bescherming aan de botbreuk, waardoor de breukvlakken minder ten opzichte van elkaar bewegen. Hierdoor wordt een bepaalde stand van de breuk gehandhaafd en neemt de pijn af. Door middel van klittenbanden wordt een optimale spanning op de bovenarmspieren gebracht. Let erop dat de brace strak zit, maar niet oncomfortabel.

## **Pijn**

Bij pijn kunt u, tenzij er medische bezwaren zijn, paracetamol 500 mg gebruiken (maximaal 3000 mg per dag). Als de arts een ander recept voorschrijft volgt u dat recept.

## **Bijzonderheden**

- Door de druk van de brace en door inactiviteit van uw bovenarm, zullen uw onderarm en hand dikker worden. Om dit tegen te gaan, krijgt u een elastische kous om uw onderarm.
- Uw elleboog mag nergens ondersteund worden. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken.
- Houd uw oksel schoon en droog. Hiermee voorkomt u vuurigheid of ontvelling van de huid door broeiing (smetten).

- Als de braceranden tegen elkaar komen, is de spanning van de brace op de arm te laag. Neem telefonisch contact op met de Gipskamer om hier iets aan te laten doen.

## Oefeningen

Het doen van oefeningen kan de zwelling verminderen, stijfheid in gewrichten voorkomen en spierverlies beperken, terwijl de botgroei gestimuleerd wordt.

- U kunt zo vaak u wilt uw arm buigen en strekken in uw elleboog, zolang de pijn niet erger wordt.
- Als de pijn het toelaat, haalt u uw arm uit de sling (draagband), buig dan met uw bovenlichaam voorover en maak draaiende bewegingen in de schouder, alsof u in een pan roert. Dit doet u 3 maal per dag, 20 keer achter elkaar.
- Knijp uw hand samen tot een vuist. Doe dit 6 maal per dag, 20 keer achter elkaar.

## Wanneer moet u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis)?

- Bij toenemende pijn of zwelling.
- Bij andere problemen of bij vragen.
- Als de gipskamer gesloten is

## Wanneer moet u contact opnemen met de Gipskamer?

Wanneer de brace kapot is of de randen van de brace tegen elkaar komen.

## Telefoonnummers

- Gipskamer: 020 – 755 7120  
(maan- t/m vrijdag, 08.30-16.30 uur)
- Algemene nummer Ziekenhuis Amstelland: 020 – 755 7000  
(7 dagen per week, 22.00-08.00 uur)