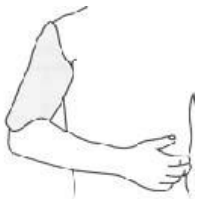


Bovenarmbrace

Inleiding

U heeft uw bovenarm gebroken en heeft waarschijnlijk een gipsspalk ter 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 verhoogd. 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 pijnklachten kunt u paracetamol 500 mg gebruiken, maximaal 3000 mg per dag.

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 gewricht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken.
- Houdt uw oksel schoon en droog. Hiermee voorkomt u vurigheid 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. Op de gipskamer kunt u hier wat aan laten doen.

Oefeningen

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

- U kunt zo vaak u wilt uw arm buigen en strekken, zolang de pijn niet erger wordt.
- Als de pijn het toelaat, haalt u uw armen 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 driemaal per dag tien keer achter elkaar.
- Knijp uw hand samen tot een vuist. Doe dit zesmaal per dag, twintig keer achter elkaar.

Wanneer moet u contact opnemen met de Spoedeisende hulp?

- Bij toenemende pijn / zwelling.
- Wanneer de brace kapot is of de randen van de brace tegen elkaar komen.
- Ook bij vragen of andere problemen kunt u bellen met de Spoedeisende hulp. Dagelijks tussen 08.00 – 22.00 uur via 020 - 755 6560. Buiten deze tijden belt u via het algemene ziekenhuisnummer 020 – 755 7000.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl