

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

Bovenarmbrace

Inleiding

U heeft uw bovenarm gebroken en heeft waarschijnlijk een gipsspalk ter ondersteuning en pijnbestrijding. Nu de zwelling in uw bovenarm enigszins verminderd is en de breuk aan het vastgroeien is, krijgt u een bovenarmbrace. Uiteraard is niet elke patiënt en bovenarmbreuk hetzelfde, waardoor de bovenarmbrace niet voor alle patiënten geschikt is. In uw situatie is de brace wel geschikt. Deze folder geeft u informatie over de bovenarmbrace.

Wat is een bovenarmbrace?

Een bovenarmbrace is een afneembare, kunststof koker die om uw bovenarm 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.

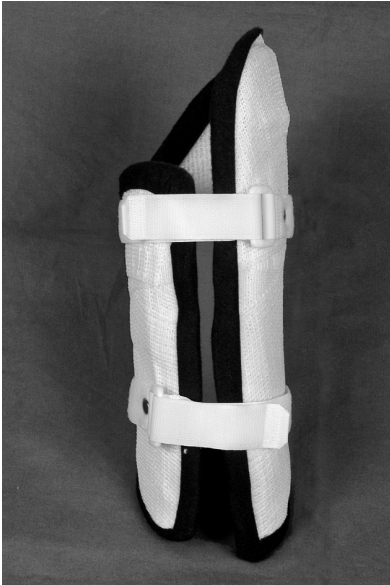


Foto 1: bovenarmbrace

De brace wordt op maat gemaakt, hetgeen 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 kunt u een optimale spanning op de bovenarmspieren brengen. Let er op dat de bovenarm-brace strak zit, maar wel comfortabel.

Bijzonderheden

- Door druk van de brace en inactiviteit van uw bovenarm, kunnen uw onderarm en hand dikker worden. Om dit tegen te gaan, krijgt u indien nodig een elastische kous om uw onderarm.
- Uw elleboog mag nergens door ondersteund worden. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken.
- Houdt uw oksel schoon en droog. Hiermee voorkomt u huidirritatie door 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.



Foto 2: bovenarmbrace

Oefeningen

Het doen van de volgende 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, zolang de pijn hier niet erger door wordt.
- Als de pijn het toelaat, haalt u uw arm uit de sling (draagband), buigt dan met uw bovenlichaam voorover en maakt draaiende bewegingen in de schouder, alsof u in een pan roert. Doe dit minimaal drie maal per dag, tien keer achter elkaar.

- Knijp uw hand samen tot een vuist. Doe dit minimaal zes maal per dag, twintig keer achter elkaar.

Wanneer neemt u contact op?

- Als de pijn toeneemt.
- Als het gevoel en/of kracht in de arm/hand afneemt.
- Als de brace kapot is.
- Als de randen van de brace tegen elkaar aankomen.
- Als u klachten heeft.
- Als u vragen heeft.

Tijdens kantooruren belt u met de gipskamer, telefoonnummer 088 75 580 23. Buiten kantooruren belt u, als er geen uitstel mogelijk is, de afdeling Spoedeisende Hulp en kunt u vragen naar de assistent chirurgie, telefoonnummer 088 75 666 65.

Divisie Heelkundige Specialismen

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2012, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie