

Brace bij bovenarmbreuk

Leefregels en oefeningen voor goed herstel

U heeft voor herstel van een breuk in uw bovenarm een brace gekregen. In deze folder vindt u uitleg over deze behandeling, en over de leefregels en oefeningen voor goed herstel.

Wat is een brace?

Een brace is een steunende koker van kunststof op maat. Deze koker wordt met klittenband om uw bovenarm vastgezet.

Steunkous

Door de druk van de brace en omdat u uw bovenarm veel minder gebruikt, worden uw onderarm en hand dikker. Om dit zoveel mogelijk tegen te gaan, krijgt u een steunkous om uw onderarm en hand.

Hoe werkt de brace?

- De brace zorgt ervoor dat de breuk niet kan verschuiven. Hierdoor heeft u minder pijn.
- Omdat u een brace draagt, kunt u uw arm gebruiken en belasten. Hierdoor geneest de breuk sneller.
- De brace omsluit alleen uw bovenarm. Daardoor kunt u uw elleboog en schouder gewoon bewegen.

Houdt u er rekening mee dat het 2 tot 4 maanden kan duren voordat uw arm weer helemaal hersteld is.

Controle

U komt de eerste weken regelmatig voor controle. De arts en de gipsverbandmeester controleren dan:

- of de brace goed past en niet schuift
- hoe de breuk eruit ziet: hiervoor worden regelmatig röntgenfoto's gemaakt
- hoe dik uw arm eventueel wordt

Leefregels

Voor goed herstel is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed opvolgt.

- draag de brace dag en nacht
- doe de brace nooit af. Dit mag pas na toestemming van uw arts of gipsverbandmeester
- zorg dat de brace goed strak zit, maar niet knelt
- draag de eerste weken een sling. Dit is een draagdoek voor uw arm
- het gewicht van uw arm is belangrijk voor de goede stand van de breuk. U mag uw arm daarom nooit ondersteunen. Leg uw arm bijvoorbeeld **nooit** op een kussen. Dit is niet goed voor de stand

van de breuk

- beweeg uw vingers en hand de hele dag door. Doe dit met een knijpballetje of een spons. Knijpballetjes zijn verkrijgbaar bij een thuiszorgwinkel
- draag de steunkous om uw onderarm en hand net zolang tot uw arm weer slank is
- om smetten (broeien) en ontvellen te voorkomen, is het belangrijk dat u uw oksel schoon en droog houdt

Oefeningen

Na toestemming van uw arts mag u na 4 weken met de volgende oefeningen beginnen.

- buig en strek uw arm zo vaak als u wilt, tenminste als u hierdoor niet meer pijn krijgt
- als het niet te pijnlijk is, mag u uw arm uit de sling halen. Buig vervolgens met uw bovenlichaam voorover en maak draaiende bewegingen met uw schouder, alsof u in een pan roert. Doe dit 3 keer per dag, 10 keer achterelkaar
- maak een vuist. Blijf 5 seconden knijpen. Strek uw vingers daarna helemaal uit, en spreid uw vingers 5 seconden. Doe dit 6 keer per dag, twintig keer achterelkaar

Door deze oefeningen wordt uw arm minder dik, blijven uw gewrichten soepel, verliest u zo min mogelijk spierweefsel en wordt de botgroei gestimuleerd. U krijgt in het ziekenhuis ook een formulier met deze oefeningen mee.

Hoe doet u de brace af en om?

U mag de brace pas na toestemming van uw arts of de gipsverbandmeester afdoen. U doet dat als volgt:

- ga zitten
- maak de klittenbanden los
- doe de brace af
- laat uw arm hangen: dus **niet omhoog tillen** (heffen)
- doe de kous af
- was uw arm en droog deze goed af
- doe de brace weer om
- maak de klittenbanden van onder naar boven vast
- doe de steunkous weer om als uw arm en/of hand nog of weer dik is

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Neem bij (één van) de volgende klachten contact op met de gipskamer:

- als u uw pols en/of vingers niet omhoog kunt doen (heffen)
- als uw onderarm en/of hand dik(ker) worden
- als u steeds meer pijn krijgt

Braceranden

Komen de randen van de brace tegen elkaar aan? Dan gaat de brace te los zitten. Neem dan contact op met de gipskamer.

Uw vragen

Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dat kan op werkdagen van 8:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2456
- locatie Den Helder: 0223 - 696 409

's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2480
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6969