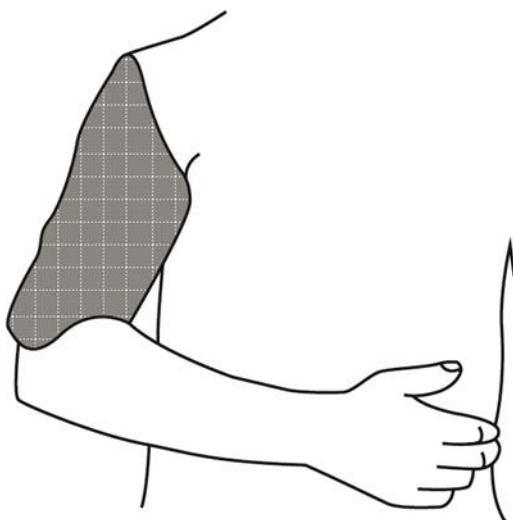


Sarmiënto bovenarmbrace

U hebt uw bovenarm gebroken. Nu de zwelling in uw bovenarm wat minder is geworden en de breuk een beetje vastgroeit, krijgt u een bovenarmbrace. Uiteraard is niet elke patiënt en bovenarmbreuk hetzelfde, waardoor de bovenarmbrace niet voor iedere patiënt geschikt is. Uw arts heeft met u besproken waarom in uw situatie een bovenarmbrace wel geschikt is. In deze folder leest u hoe u het beste met uw brace om kunt gaan. Bij problemen en vragen kunt u altijd de gipsverbandmeester om raad vragen.

Waarom een brace?

Een bovenarmbrace is een steunende, afneembare koker rond uw bovenarm, gemaakt van kunststofmateriaal (zie tekening). Met behulp van deze brace kan uw bovenarm in een goede stand genezen. De brace ondersteunt de botbreuk en houdt de breuk in de goede stand. Zo kunnen de breukvlakken mooi aan elkaar groeien en heeft u minder pijn.



Aan de achterkant van de brace zit een opening, zodat er nog ruimte is om de brace strakker aan te trekken. Uw elleboog blijft daarbij vrij. U kunt uw arm buigen, terwijl de breuk toch voldoende ondersteuning krijgt.

De brace wordt op maat gemaakt door de gipsverbandmeester. U krijgt van de gipsverbandmeester, ter ondersteuning van uw arm, een sling (draagband), zodat uw pols hoger ligt dan uw elleboog.

U draagt de brace gedurende 6 tot 12 weken.

Waarom een brace en geen gips?

De brace doet hetzelfde als een gipsverband: de breuk ondersteunen. Maar in een brace kunt u uw arm beter bewegen dan bij gips, terwijl de breuk toch voldoende ondersteuning krijgt. Het is namelijk goed om uw schouder, elleboog en onderarm vrij te kunnen bewegen, want dit verbetert de doorbloeding in de bovenarm. En dat zorgt er weer voor dat het bot beter en sneller aan elkaar groeit.

Het dragen van de brace

Aan de brace zitten klittenbanden. Daarmee kunt u een optimale spanning op de bovenarmspieren geven. Omdat de spieren minder worden gebruikt, wordt uw arm na een tijdje dunner. Hierdoor wordt de brace te groot en raken de randen van de brace elkaar. Als de braceranden tegen elkaar komen, is de spanning van de brace op de arm te laag. Als dat gebeurt moet u contact opnemen met de gipskamer. De brace kan eenvoudig kleiner gemaakt worden.

Het is belangrijk dat u de brace iedere dag controleert op spanning. De brace mag niet afzakken. Als deze afzakt of wanneer er ruimte zit tussen uw brace en uw arm is het belangrijk dat iemand in uw omgeving de brace weer wat strakker aantrekt. Het kan zijn dat u de brace iedere dag iets moet aantrekken om zo een optimale spanning te creëren.

De brace strakker trekken

- Doe dit nooit alleen, vraag iemand in uw omgeving om te helpen!
- Buig/leun voorover en naar de zijkant zodat er ruimte komt tussen uw romp en arm.
- Maak het klittenband voorzichtig los en trek het weer strak aan (de brace hoeft niet in zijn geheel af).
- De brace moet strak, maar niet ongemakkelijk zitten of knellen.
- Dit kunt u met behulp van de klittenbanden op de brace zo nodig bijstellen.

Lichamelijke verzorging

De brace mag alleen af als uw arts of gipsverbandmeester u daarvoor toestemming heeft gegeven. Dit is afhankelijk van de aangroei van nieuw bot. Dat wordt beoordeeld aan de hand van röntgenfoto's, die met u worden besproken tijdens de controleafspraken.

U kunt niet douchen of in bad zolang u de brace moet dragen. Het is namelijk belangrijk dat de brace niet nat wordt. U kunt zich daarom het beste wassen bij de wastafel. U heeft hier enige hulp bij nodig.

Het is van belang dat u uw arm, ook tijdens het wassen en aankleden, laat hangen en de arm dus niet ondersteund wordt.

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders kan de huid onder uw arm gaan smetten: de huid wordt dan rood en pijnlijk. Om huidirritatie te voorkomen is het van belang om uw oksel schoon en droog te houden. U kunt eventueel een lapje katoenen stof, non-woven gaasje of Engels pluksel in de oksel leggen en dit regelmatig verschonen.

Mag de brace na verloop van tijd af? Dan adviseren wij u de kous onder de brace regelmatig te verwisselen. De kous kunt u in een lauw sopje wassen. U kunt uw huid dan af en toe wat invetten om huidirritatie te voorkomen of te verzachten.

Wanneer de brace tijdens het douchen af mag, heeft u hulp nodig bij het douchen en het weer opnieuw omdoen van de brace.

Zwelling

Door druk van de brace en doordat u uw bovenarm minder beweegt dan anders, wordt uw onderarm en hand dikker. Om die zwelling tegen te gaan kunt u een elastische kous om uw onderarm doen. De gipsverbandmeester informeert u hierover.

Het is verder belangrijk dat u oefeningen doet met de pols en de hand, zodat u deze zwelling als het ware wegnijpt (zie 'Oefeningen').

Heeft u ondanks de kous en de oefeningen nog last van zwelling? Dan mag u de brace iets bijstellen door de klittenbandjes wat losser te doen.

Leefregels

- De elleboog mag u niet ondersteunen. De arm moet hangen, het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. Op deze manier blijven de breukvlakken op hun plaats. Dus de arm niet laten rusten op een kussen of een stoelleuning.
- De sling (draagband) ondersteunt alleen de pols. Denk erom, dat de pols hoger moet liggen dan de elleboog.
- U mag de brace niet afdoen voordat u daarvoor toestemming heeft gekregen van uw arts. Ook niet voor korte tijd. 's Nachts houdt u de brace gewoon om.

Gedurende de dag en de nacht kunt u veel last hebben van uw gebroken arm. Om deze pijn te kunnen verdragen en 's nachts aan voldoende slaap te komen, is ons advies:

- Neem de eerste dagen standaard vier keer daags 1000 mg paracetamol in en eventueel extra voorgeschreven pijnstilling, dus ook voor het slapen gaan. Als de pijnklachten afnemen kunt u dit verminderen.
- Zorg voor een halfzittende houding in bed door het hoofdeinde van uw bed half omhoog te zetten. Kan het hoofdeinde van uw bed niet omhoog, stapel dan een stel kussens zo op dat u ook de halfzittende houding krijgt.
- Let er goed op dat u uw bovenarm vrij laat hangen.
- Houd uw sling om, ondersteun de arm niet met een kussen.
- Om uw arm 's nachts stil te houden, kunt u een kussen tegen uw bovenarm aanleggen.

Oefeningen

Gedurende de hele periode dat u de brace draagt is het belangrijk dat u de schouder, elleboog, pols en hand goed beweegt. Dit is noodzakelijk voor een goede doorbloeding. Het voorkomt zwelling, stimuleert de botgroei, voorkomt stijve gewrichten en beperkt het verlies van spierkracht. Het bewegen is - zeker in het begin - gevoelig. Stop met de oefeningen als de breuk pijn gaat doen. U mag pas weer verder gaan wanneer de pijn afgenomen is.

Oefeningen die u kunt doen vanaf de start van de behandeling:

- U kunt zo vaak u wilt uw arm/elleboog buigen en strekken, zolang de pijn hierdoor niet erger wordt. Doe dit driemaal per dag, tienmaal achter elkaar.
- Knijp uw hand samen tot een vuist, doet u dit zoveel mogelijk per dag.

Oefeningen die u kunt doen in de tweede fase van de behandeling:

U kunt hiermee starten na toestemming van uw behandelend arts of de gipsverbandmeester. Wanneer u mag starten met deze oefeningen is afhankelijk van de aangroei van nieuw bot. Dat wordt beoordeeld aan de hand van röntgenfoto's, die met u worden besproken tijdens de controleafspraken.

- Pendeloefening: haal uw arm uit de sling, laat uw brace om en buig dan met uw bovenarm voorover en maak draaiende bewegingen in de schouder, alsof u in een pan roert. Doe deze oefening alleen als de pijn het toelaat.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met de gipskamer (of buiten kantoor tijden met de Spoedeisende hulp) als:

- de pijn erger wordt.
- er drukplekken ontstaan.
- het gevoel en/of de kracht in uw arm/pols en/of vingers minder wordt.
- de brace kapot is.
- de randen van de brace tegen elkaar komen (de brace kan dan niet meer voldoende op spanning gebracht worden).

Tot slot

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de arts of aan de gipsverbandmeester. Heeft u thuis vragen of problemen? Neem dan contact op met de gipskamer.

Heeft u buiten deze tijden dringende vragen of problemen, dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp via het algemeen nummer van het MCL.

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Gipskamer
(ma t/m vrij, 8.30 – 16.30 uur)

058 - 286 69 04

Spoedeisende Hulp

058 - 286 66 66

©MCL september 2023

Docnr. 18715 (12)