

Bovenarmbrace

Informatie en adviezen voor het dragen van een bovenarmbrace

Inleiding

U hebt uw bovenarm gebroken en krijgt hiervoor een bovenarmbrace aangemeten. Niet elke breuk en niet elke patiënt is hetzelfde, daarom is een brace niet voor iedereen geschikt. Uw arts heeft met u besproken waarom de brace in uw situatie wél geschikt is. In deze folder leest u hoe u de brace het beste kunt gebruiken. Heeft u vragen of problemen, dan kunt u altijd terecht bij de gipsverbandmeester voor advies.

Waarom een brace?

Een bovenarmbrace is een afneembare steun rond uw bovenarm, gemaakt van stof met stevige baleinen. De brace wordt met klittenband vastgemaakt en moet zo strak mogelijk worden aangetrokken, omdat dit de pijn vermindert en de breuk beter ondersteunt. Zo kan uw bovenarm in de juiste stand genezen, groeien de breukvlakken goed aan elkaar en hebt u minder pijn. Uw elleboog blijft vrij, waardoor u uw arm kunt buigen terwijl de breuk toch voldoende steun krijgt. De brace wordt aangemeten door een verpleegkundige van de spoedeisende hulp of door de gipsverbandmeester, en u draagt de brace meestal 6 tot 12 weken.



Waarom een brace en geen gips?

De brace ondersteunt de breuk net als een gipsverband, maar met een brace kunt u uw arm beter bewegen. Uw schouder, elleboog en onderarm blijven vrij, waardoor de doorbloeding in de bovenarm beter is. Dit zorgt ervoor dat het bot sneller en mooier aan elkaar kan groeien, terwijl de breuk toch voldoende steun krijgt.





Aanleginstructie brace

Leg de brace nooit alleen aan, vraag iemand in uw omgeving om te helpen!



De brace bestaat uit:

1. bovenarmbrace met stevige baleinen
2. rompband
3. sling (draagband)

Stap 1: aanleggen bovenarmbrace

- > Buig/leun voorover en naar de zijkant zodat er ruimte komt tussen uw romp en arm.
- > Plaats het brede deel van de brace tegen de buitenkant van de bovenarm.
- > De bovenkant van de brace ter hoogte van de schouder, de onderkant ter hoogte van de elleboog.



- > Trek het smalle gedeelte van de brace voorzichtig onder de arm/oksel door en zet het uiteinde hiervan vast op het brede gedeelte van de brace aan de buitenkant van de bovenarm.
- > Trek de brace stevig rond de bovenarm, anders geeft deze niet voldoende steun en zakt de brace snel af.

Stap 2: Aanleggen sling (draagband)

- > Plak het uiteinde van de sling vast op de achterkant/zijkant van de brace.
- > Sla de sling over de 'gezonde' schouder terug naar voor, richting de pols.
- > Plaats uw pols in de sling, zorg ervoor dat uw pols hoger ligt dan de elleboog. Zo kan de zwelling in uw arm afnemen.





Denk erom, de pols moet hoger liggen dan uw elleboog!

(dus hoger dan op de foto)

Stap 3: Aanleggen rompband

- > Plak de band met het klittenband op de bovenarmbrace.
- > Beweeg deze achter de rug langs naar voren (ook over de sling).
- > Plak deze vast op de brace zodat de arm stevig tegen de romp aan wordt gespalkt.



Denk erom, de pols moet hoger liggen dan uw elleboog!

(dus hoger dan op de foto)

Het dragen van de brace

De brace heeft klittenbanden waarmee u spanning op de bovenarmspieren kunt regelen. Omdat uw arm na verloop van tijd dunner wordt door minder spiergebruik en afnemende zwelling, kan de brace te groot worden. De randen raken dan tegen elkaar en de spanning is te laag. Neem in dat geval contact op met de gipskamer; de brace kan eenvoudig kleiner worden gemaakt. Controleer de brace elke dag. Deze mag niet afzakken en er mag geen ruimte tussen uw arm en de brace ontstaan. Trek de brace zo nodig strakker aan. Doe dit nooit alleen, maar vraag iemand in uw omgeving om u te helpen.

Brace strakker trekken:

- > Verwijder de rompband en haal de arm uit de sling, maar ondersteun de arm met de andere hand.
- > Buig of leun iets voorover zodat er ruimte komt tussen arm en romp.
- > Maak de brace los bij het klittenband en trek deze opnieuw strak aan. De brace hoeft niet helemaal af.

Lichamelijke verzorging

U mag de brace alleen afdoen als uw arts of gipsverbandmeester dit zegt. Dit hangt af van de aangroei van nieuw bot en wordt gecontroleerd met röntgenfoto's. Zolang u de brace draagt, mag u **niet douchen of in bad**. De brace mag niet nat worden. Was uzelf bij de wastafel en vraag hierbij hulp. Laat uw arm tijdens wassen en aankleden altijd hangen en ondersteun deze niet.





Omdat u uw arm minder beweegt, kan de huid onder uw arm gaan smetten. De huid wordt dan rood en pijnlijk. Houd uw oksel daarom schoon en droog. Leg eventueel een lapje katoenen stof, een gaasje of engels pluksel in de oksel en vervang dit regelmatig. Mag de brace tijdens het douchen af? Dan hebt u altijd hulp nodig om te douchen en om de brace daarna weer goed aan te doen.

Zwelling

Doordat u uw arm minder beweegt en de brace druk geeft, kunnen uw onderarm en hand dikker worden. Om deze zwelling tegen te gaan kunt u een elastische kous dragen. De gipsverbandmeester geeft u hier uitleg over. Daarnaast is het belangrijk dat u regelmatig oefeningen doet met pols en hand. Zo kunt u de zwelling als het ware "wegknijpen". Zie hiervoor het onderdeel *Oefeningen*.

Leefregels

Om uw arm goed te laten genezen en klachten te verminderen, gelden de volgende leefregels:

- > Laat uw elleboog niet ondersteunen. Uw arm moet hangen, zodat het gewicht helpt om de breuk in de juiste stand te houden. Laat uw arm dus niet rusten op een kussen of stoelleuning.
- > De sling ondersteunt alleen de pols. Zorg ervoor dat uw pols altijd hoger ligt dan uw elleboog.
- > Draag de rompband de eerste twee weken dag en nacht. Zo wordt uw bovenarm stevig tegen de romp gefixeerd. Dit geeft steun, stabiliteit en minder pijn. Na twee weken mag u de band afbouwen.
- > Doe de brace nooit af zonder toestemming. Alleen uw arts of gipsverbandmeester bepaalt wanneer dit mag. Ook 's nachts houdt u de brace om. U mag de brace alleen even losmaken om deze strakker aan te trekken.

Pijn en slapen

- > Neem de eerste dagen standaard 4 keer per dag 1000 mg paracetamol, eventueel aangevuld met andere pijnstilling volgens voorschrift. Ook voor het slapen gaan. Bouw dit af zodra de pijn minder wordt.
- > Zorg voor een halfzittende houding in bed. Zet het hoofdeinde omhoog of gebruik meerdere kussens.
- > Houd uw arm altijd vrij hangend en ondersteun deze niet met een kussen. Draag sling en rompband ook 's nachts.
- > Wilt u uw arm 's nachts stilhouden? Leg dan een kussen tegen uw bovenarm aan.

Oefeningen

Zolang u de brace draagt, is het belangrijk dat u uw schouder, elleboog, pols en hand blijft bewegen. Dit zorgt voor een goede doorbloeding, voorkomt zwelling, stimuleert botgroei, houdt gewrichten soepel en vermindert spierkrachtverlies. Het bewegen kan in het begin gevoelig zijn. Stop als de pijn toeneemt en begin pas weer als de pijn afneemt.

Oefeningen vanaf de start van de behandeling

- > Buig en strek uw arm of elleboog zo vaak u wilt, zolang de pijn hierdoor niet erger wordt. Doe dit 3 keer per dag, telkens 10 herhalingen.
- > Knijp uw hand regelmatig tot een vuist, zo vaak mogelijk per dag.





Oefeningen in de tweede fase

Deze oefeningen mag u alleen starten na toestemming van uw arts of gipsverbandmeester. Dit hangt af van de botgroei en wordt beoordeeld met röntgenfoto's tijdens uw controle.

- > **Pendeloefening:** haal uw arm uit de sling, laat de brace om en buig met uw bovenlichaam voorover. Maak rustige draaiende bewegingen met de schouder, alsof u in een pan roert. Doe dit alleen als de pijn het toelaat.

Wanneer moet u contact opnemen?

Bel de **gipskamer** (of buiten kantooruren de **Spoedeisende hulp**) als:

- > de pijn erger wordt,
- > er wonden ontstaan,
- > het gevoel of de kracht in uw arm, pols of vingers vermindert,
- > de brace kapot is,
- > de randen van de brace tegen elkaar komen (de brace geeft dan niet genoeg spanning).

Tot slot

Heeft u thuis vragen of problemen? Neem dan contact op met de gipskamer of uw behandelend arts. Buiten kantooruren kunt u altijd bellen met de Spoedeisende hulp.

Afbeeldingen: met toestemming Lomed
Afbeelding p. 2 bovenaan: Frisius MC

