

# 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.
- 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 eruitziet: 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 draagband 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 achter elkaar
- maak een vuist. Blijf 5 seconden knijpen. Streck uw vingers daarna helemaal uit, en spreid uw vingers 5 seconden. Doe dit 6 keer per dag, twintig keer achter elkaar

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
- 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