



## Spoedeisende hulp

# Brace bovenarm



### Inleiding

U bent onder behandeling voor een breuk van de bovenarm (humerus). De breuk kan niet worden ingegipst en moet worden beschermd door een brace om de breuk op zijn plek te houden. In deze brochure leest u wat een bovenarmbrace is en hoe de brace werkt.

### Algemene informatie over de brace

De bovenarmbrace is een afneembare kunststof koker rond uw bovenarm. De brace wordt op maat gemaakt en afgewerkt. De brace kan strak om de bovenarm worden aangetrokken door klittenbanden.

### Doel van een bracebehandeling

Het grote voordeel van de brace is dat het schoudergewricht en het ellebooggewricht vrij blijven en kunnen bewegen terwijl de breuk voldoende bescherming krijgt. De behandeling met een bovenarm brace is erop gericht om de breuk te stabiliseren en te beschermen zodat de 2 botdelen zoveel mogelijk in een rechte lijn kunnen vastgroeien.

### Behandeling in stappen

Een week na het bezoek aan de spoedeisende hulp wordt de brace aangelegd. De kans op extra zwelling en de ergste pijnklachten zijn dan voorbij. De brace wordt aangelegd om een ontspannen hangende bovenarm. De brace wordt gefixeerd met klittenbanden. Na het strak zetten van de brace moet er nog een strook van 1 cm breed tussen de braceranden zitten.



De brace moet altijd strak zitten gedurende de braceperiode maar niet ongemakkelijk. De onderarm zal door het strak dragen van de brace snel opzetten door vocht. Daarom is het noodzakelijk dat u de eerste weken een elastisch kousje draagt om de onderarm en zo vaak u eraan denkt de vingers te strekken en knijpen om het vocht terug te persen/masseren.

Het is belangrijk dat u de bovenarm ontspannen in de sling laat hangen. Door het hangen blijft de breuk mooi op lengte en is het minder pijnlijk. Nooit de elleboog ondersteunen, of laten rusten op de leuning van een stoel. (De botdelen worden dan juist tegen elkaar ingeschoven en is daardoor pijnlijk). 's Nachts kan het best een halfzittende houding worden aangenomen.

De eerste weken komt u wekelijks voor controle van de brace op de gipskamer. Omdat de omvang van de bovenarm snel afneemt zal de brace moeten worden aangepast. Wij verschonen dan ook de kous en wassen dan uw bovenarm. Ook krijgt u dan oefeninstructie.

Op indicatie wordt er een controlefoto gemaakt.

Voor de nacht mag u de brace iets minder strak dragen. Bij het opstaan direct de brace door middel van de klittenbanden weer strak om de arm vastzetten.

### **De brace afdoen**

De brace mag u alleen afdoen als de gipsverbandmeester hiervoor toestemming heeft gegeven. Dit hangt af van verschillende factoren.

### **Zonder die toestemming mag u de brace beslist niet afdoen!**

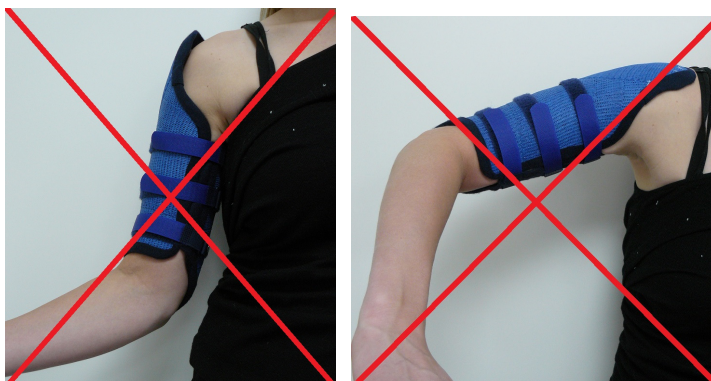
In de laatste fase van de behandeling mag u de brace 's nachts en met douchen af doen, maar alleen na toestemming en instructie van de gipsverbandmeester.

### **Oefeningen**

In de eerste weken is het vooral belangrijk om de elleboog (onbelast) te buigen en te strekken. Om het schoudergewricht beweeglijk te houden zijn de pendelbewegingen belangrijk. (zie figuur) Ga met het bovenlichaam iets voorover of opzij hangen. Laat de arm hangen en maak vanuit de schouder kleine rondjes.



Niet de bovenarm naar buiten draaien of naast uw lichaam heffen!





### **Wat te doen bij problemen**

Neem contact op met de gipskamer als:

- De pijn sterk toeneemt
- De brace knelt of kapot is
- De randen van de brace tegen elkaar komen (hierdoor kunt u niet meer voldoende spanning geven)
- Uitval functie hand of tintelingen.

Wanneer u problemen heeft met de brace of u heeft nog vragen na het lezen van deze informatie, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 – 17.00 op T 0543 54 43 02.

### **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënten-informatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

### **Tot slot**

Wij zouden het op prijs stellen, als u uw ervaringen wilt delen op de volgende website: [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)