

# Bovenarmbrace

Gipskamer



Beter voor elkaar

## **Inleiding**

U heeft uw bovenarm gebroken. Nu de zwelling in uw bovenarm wat is afgenomen krijgt u een bovenarmbrace. Deze folder geeft u informatie hierover.

## **Wat is een bovenarmbrace?**

Een bovenarmbrace is een afneembare kunststof koker, die om de bovenarm wordt gedragen. De elleboog blijft daarbij vrij. Hierdoor kan de arm beter bewegen, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt. Doordat de schouder, elleboog en onderarm vrij kunnen bewegen, verbetert de doorbloeding in de bovenarm. Deze doorbloeding stimuleert de botgroei.

## **De werking van een bovenarmbrace**

De brace biedt bescherming aan de breuk, doordat de breukvlakken minder ten opzichte van elkaar bewegen. Hierdoor behoudt de breuk een bepaalde stand en neemt de pijn af.

Met behulp van klittenbanden kunt u een optimale spanning op de bovenarmspieren brengen. Let er wel op dat de brace strak zit, maar nog wel comfortabel.

## **Bijzonderheden**

- Door de druk van de brace zullen uw onderarm en uw hand dikker worden. Om dit enigszins tegen te gaan, krijgt u een elastische kous om uw onderarm.
- Uw elleboog mag niet ondersteund worden. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken.
- Houdt uw oksel schoon en droog. Hiermee voorkomt u huidirritatie.

## **Oefeningen**

Het doen van oefeningen is belangrijk om:

- zwelling te verminderen;
- stijfheid in gewrichten te voorkomen;
- spierverlies te beperken;
- botgroei te stimuleren.

## **Wij adviseren u de volgende oefeningen te doen:**

U kunt, zo vaak als u wilt, uw arm buigen en strekken, zolang de pijn hier niet erger door wordt.

Wanneer de pijn het toelaat, haalt u uw arm uit de draagband, buigt met uw bovenlichaam voorover en maakt draaiende bewegingen in de schouder, alsof u in een pan roert. Doe dit minimaal 3 x per dag, 10 x achter elkaar. Knijp uw hand samen tot een vuist. Doe dit minimaal 6 x per dag, 20 x achter elkaar.

## **Controle**

Een week na het aanleggen van de brace komt u op de gipskamer terug voor controle. Deze controle wordt zo nodig herhaald.

## **Wanneer neemt u contact op?**

- Wanneer de pijn toeneemt
- Wanneer het gevoel en/of de kracht in uw arm afnemen
- Wanneer de brace kapot is

Heeft u vragen? Stelt u ze gerust aan de gipsverbandmeester.

Tussen 8.15 en 16.15 uur kunt u bellen met de gipskamer

**T** 010 297 53 02

buiten deze tijden kunt u bellen met de SEH (spoedeisende hulp)

**T** 010 297 53 00

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Bovenarmbrace  
800688-NL / 2012-08