

# **Bovenarmbrace**

Gipskamer IJsselland Ziekenhuis

## **Inleiding**

U heeft uw bovenarm gebroken. Nu de zwelling in uw bovenarm wat is afgenomen en de breuk al een beetje vastgroeit, krijgt u een bovenarmbrace. Deze folder geeft u informatie hierover.

## **Wat is een bovenarmbrace?**

Een bovenarmbrace is een afneembare kunststof koker, die om uw bovenarm gaat. Uw elleboog blijft daarbij vrij. Hierdoor kunt u uw arm beter bewegen, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt.

Doordat uw schouder, elleboog en onderarm vrij kunnen bewegen, verbetert de doorbloeding in uw bovenarm. Deze doorbloeding stimuleert de botgroei.

## **De werking van een bovenarmbrace**

De brace biedt net als een gipsverband bescherming aan de botbreuk, waardoor de breukvlakken minder ten opzichte van elkaar bewegen. Hierdoor blijft de breuk in een bepaalde stand en neemt de pijn af.

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

## **Bijzonderheden**

- Door de druk van de brace en doordat u uw bovenarm niet beweegt, zullen uw onderarm en uw hand dikker worden. Om dit tegen te gaan, krijgt u indien nodig een elastische kous om uw onderarm.

- Uw elleboog mag nergens door 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:

1. U kunt zo vaak als u wilt uw arm buigen en strekken, zolang de pijn hier niet erger door wordt.
2. Als de pijn het toelaat, haalt u uw arm uit de sling (draagband), buigt dan 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.
3. 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. Meldt u zich bij de balie van de **polikliniek Chirurgie**: volg routenummer **73**.

Deze controle wordt herhaald als het nodig is.

## Wanneer neemt u contact op?

- Als de pijn toeneemt
- Als het gevoel en/of de kracht in uw arm afnemen
- Als de brace kapot is
- Als u klachten heeft

Tijdens kantooruren belt u met de gipskamer,  
tel. **010 - 258 59 86**.

Als er geen uitstel mogelijk is, belt u buiten kantooruren  
de afdeling Spoed Eisende Hulp, tel. 010 - 258 51 25.

## Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft,  
belt u dan met de gipskamer, tel. 010 – 258 59 86.

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.*