

Bovenarmbrace

Bij een botbreuk in de bovenarm

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een botbreuk in uw bovenarm. In uw situatie behandelen we de botbreuk met een bovenarmbrace, ook wel een Sarmiento-brace genoemd. Deze brace biedt bescherming aan de botbreuk.

In deze folder geven we u informatie en adviezen over de werking en het gebruik van de bovenarmbrace.

Wat is een bovenarmbrace?

Een bovenarmbrace is een afneembare koker van kunststof of kurk die om uw bovenarm gaat. Aan de voor- of zijkant zit een opening van ongeveer 1½ centimeter, zodat er ruimte is om de brace strakker te trekken. Dit gebeurt met klittenband om uw bovenarm heen (zie de foto's hieronder).



In de brace kunt u uw schouder, elleboog en pols nog bewegen, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt. Het is goed om uw schouder, elleboog en onderarm vrij te kunnen bewegen.

Dit verbetert de doorbloeding in de bovenarm en stimuleert de genezing. De bovenarmbrace draagt u dag en nacht. De brace maken we voor u op maat; dit duurt ongeveer 30 minuten.

Een week na het aanleggen van de brace komt u terug op de Gipskamer voor controle. Eventueel verschonen we de elastische kous onder de brace. Indien nodig, herhalen we deze controle.

Regelmatig maken we een röntgenfoto om te controleren of het bot vastgroeit. Het vastgroeien van de bovenarm duurt ongeveer 3 maanden. Langer kan ook, maar meestal niet korter. Hoe lang u de brace moet dragen, hoort u van de dokter.

Leefregels met een brace

- Uw elleboog mag niet ondersteund worden! Het 'hangende' gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. *Ondersteun uw arm daarom niet met een kussen.*
- Laat uw arm in de sling hangen. De elleboog hangt iets lager dan de pols. De botbreuk moet uithangen op de zwaartekracht. Zo blijft hij in de juiste stand en heeft u minder pijn.
- U moet direct na het krijgen van de brace beginnen met het buigen en strekken van uw vingers en met een vuist maken. Dit helpt om het vocht in uw onderarm en hand weg te pompen.
- De eerste weken kan het handig zijn uw bovenkleding (blouses en vesten) om de arm heen te slaan. Zodra u minder pijn heeft en aan de brace gewend bent, kunt u uw arm weer in de mouw doen.
- Zittend slapen is meestal het meest comfortabel. De arm kan daardoor goed hangen. Na verloop van tijd kunt u steeds iets platter gaan liggen. Rechtop zitten, in bijvoorbeeld een tuinstoel, is ook prettiger dan diep weggezakt in een bank.

- Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, kan de huid onder uw oksel natter blijven en gaan smetten. De huid wordt dan rood en gaat ontvellen. Het is daarom belangrijk om uw oksel schoon en droog te houden. Dit geldt ook voor uw elleboogplooi. U kunt dit voorkomen door bijvoorbeeld een washandje in de oksel tegen de brace te plaatsen.
- Doordat de zwelling steeds minder wordt, wordt de brace te ruim. Als u zelf thuis merkt dat de brace te ruim is geworden, mag u de banden strakker aantrekken of eerder een afspraak maken op de Gipskamer.
- Als de braceranden tegen elkaar komen, kan er geen druk opgebouwd worden. De spanning van de brace rondom de arm is dan te laag. Bel dan naar de Gipskamer.
- In de laatste periode van de genezing mag u na toestemming van de arts de brace afdoen om te douchen. De periode daarvóór moet u zorgen dat de brace niet nat wordt.

Oefeningen

Het doen van oefeningen is belangrijk. Het kan de zwelling verminderen, stijfheid in de gewrichten voorkomen, spierverslies beperken en de botgroei stimuleren.

- Knijp uw hand samen tot een vuist. Doe dit regelmatig op een dag, bijvoorbeeld ieder uur.
- Beweeg regelmatig uw pols op en neer.
- U kunt zo vaak u wilt de arm buigen en strekken, zolang de pijn hier niet erger door wordt.

- Als de pijn het toelaat, haalt u uw arm uit de sling. U buigt dan met uw bovenlichaam voorover en maakt draaiende bewegingen met de hangende arm: alsof u in een pan roert (zie afbeelding). Doe dit drie maal per dag, tien keer achter elkaar. Doe deze oefening alleen als de pijn het toelaat.



Wanneer belt u de Gipskamer?

Het is nodig dat u naar de Gipskamer belt als:

- De pijn toeneemt.
- U tintelingen in uw arm voelt.
- U vanuit de pols uw hand niet meer kunt optillen/heffen.
- De zwelling toeneemt.
- De brace kapot is.
- De randen van de brace elkaar raken.
- U ongerust bent.

U kunt de Gipskamer bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur:

- Locatie Dordwijk (078) 652 32 59
- Locatie Zwijndrecht (078) 654 23 11

's Avonds en in het weekend belt u bij klachten naar de afdeling Spoedeisende Hulp van locatie Dordwijk, tel. (078) 652 32 10. Op de Spoedeisende Hulp worden echter alleen noodzakelijke maatregelen genomen.

Behandelpadapp

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push-notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'Gipskamer' en druk op start.



Download onze app

Gipskamer

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2022
pavo 1704