



# Bovenarm brace

Gipskamer

## Informatie voor patiënten met een bovenarmbrace

### Inleiding.

U heeft uw bovenarm gebroken. Nu de zwelling in uw bovenarm enigszins geslonken is en de breuk al een beetje vastgroeit, krijgt u een bovenarmbrace. Uiteraard is niet elke patient en bovenarmbreuk hetzelfde, waardoor de bovenarmbrace niet voor elke patient geschikt is. Uw behandelend arts bepaalt dit. In uw situatie is de brace wel geschikt. Deze folder geeft u informatie over de bovenarmbrace.

### 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, wordt de doorbloeding in de bovenarm verhoogd. Deze doorbloeding stimuleert de botgroei. De brace wordt op maat gemaakt. Regelmatig komt u na het aanleggen van de brace op de gipskamer terug voor controle.

## **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 wordt de stand van de breuk gehandhaafd en neemt de pijn af.

Door middel van klittenbanden kunt u een optimale spanning op de bovenarmspieren brengen. Let er op dat de bovenarmbrace strak zit, maar niet oncomfortabel.

## **Bijzonderheden.**

- Door de druk van de brace en inactiviteit van uw bovenarm, zullen uw onderarm en hand dikker worden. Om dit tegen te gaan, krijgt u soms 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 vuiligheid of ontvelling van de huid door broeien (smetten).
- Als de braceranden tegen elkaar komen is de spanning van de brace op de arm te laag. Neem contact op met de gipskamer.

## **Oefeningen.**

Het doen van de volgende oefeningen kan de zwelling verminderen, stijfheid in de gewrichten voorkomen en spierverlies beperken, terwijl de botgroei gestimuleerd wordt.

- U kunt zo vaak u wilt uw arm buigen en strekken, zolang de pijn hierdoor niet erger wordt.
- 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 de pan roert. Doe dit driemaal per dag, tien keer achter elkaar.
- Knijp uw hand samen tot een een vuist, en blijf 5 seconden knijpen, strek daarna de vingers helemaal uit en spreid de vingers 5 seconden. Doe dit zes maal per dag, twintig keer achter elkaar.

## Contact

Als de brace kapot is. Als de pijn toeneemt. Als de randen over elkaar of tegen elkaar komen.

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer; Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699.

### **Purmerend:**

- Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u (0299) 457 615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp: (0299) 457 620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. Neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie [www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer](http://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer)

## Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00381-NL 04-05-2021