



Bracebehandeling bij een bovenarmbreuk

Gipskamer

U heeft een breuk in uw bovenarm. Nu de zwelling in uw bovenarm enigszins geslonken is en de breuk al een beetje vastgroeit, krijgt u een bovenarmbrace.. In deze folder leest u hoe de verdere behandeling eruit ziet.

De behandeling

De duur van de totale behandeling hangt af van uw leeftijd en hoe snel de breuk geneest. Meestal duurt het zo'n drie tot zes maanden. Dit betekent niet dat u al die tijd niets mag met de arm.

Een brace is een afneembare koker van kunststof die vast gezet wordt met klittenband. Het bot van de bovenarm wordt op zijn plaats gehouden door de brace. De brace wordt zo gemaakt dat u de schouder en de elleboog kunt bewegen.

Het is verstandig om regelmatig oefeningen te doen. In deze folder leest u welke oefeningen dat zijn en wanneer u er mee mag beginnen. Tijdens het dragen van de brace wordt er voor u regelmatig een afspraak op de gipskamer gemaakt. Tijdens deze afspraak wordt er zonedig een röntgenfoto gemaakt om de stand en de genezing van de breuk goed in de gaten te houden. Daarnaast kan tijdens deze afspraak de brace aangepast worden mocht dat nodig zijn.

Brace

De brace is voor u op maat gemaakt door de gipsverbandmeester.

- U mag de brace in het begin niet zelf afdoen, wel strakker zetten. Dit kan doormiddel van de klittenbanden. Let er op dat de brace strak zit, maar niet oncomfortabel.
- U krijgt als de arm erg gezwollen is een elastische kous onder de brace,
- U draagt een sling, een soort mitella maar dan is het een band van 5 cm breed.
- Laat de arm vrij hangen, steun niet met de elleboog op een arMLEuning of tafel, dit kan de breuk in elkaar drukken.
- De houding tijdens het slapen mag die zijn die u prettig vind. Vaak is het prettig om in het begin zo rechtop mogelijk te slapen. Doe geen kussen onder uw arm, dit kan de breuk in elkaar drukken. Er mag wel een kussen achter de arm ter ondersteuning.

Gezwellen arm

In het begin is de gehele arm gezwollen en blauw dit hoort erbij. Dit komt doordat er bij de fractuur een hematoom (bloeduitstorting) vrij komt. Deze verspreid zich over de gehele arm. Ook ontstaat er vochtophoping door het minder bewegen van de arm.

Door de elleboog, de pols en de vingers regelmatig te bewegen kunt u ervoor zorgen dat het lichaam het hematoom en het vocht sneller opruimt. Een elastische kous om uw arm kan hier ook een gunstig effect op hebben. Knijp regelmatig in een stressbal of spons en strek de vingers regelmatig, beweeg daarnaast de pols regelmatig, dit heeft een positief effect op de zwelling in de hand en vingers.

Pijnstilling

We raden u aan om de eerste weken voldoende pijnstillers te gebruiken, Gebruik de maximale dosis paracetamol, zie bijsluiters. Eventueel iets anders wat u via de Spoedeisende Hulp heeft gekregen. Mocht dit niet afdoende zijn dan kan u extra pijnstilling regelen via de huisarts.

Lichamelijke verzorging

De eerste weken mag u de brace niet zelf af doen. Hierdoor kunt u niet onder de douche want dan wordt de brace nat. Het beste kunt u zich opfrissen bij de wasbak. Bij het wassen van de oksel van de gebroken arm is het belangrijk dat u hier goed droogt om smetplekken te voorkomen. Op een later tijdstip als de breuk vast genoeg zit mag de brace af tijdens de lichamelijke verzorging en kunt u ook weer onder de douche. Wanneer dit mag hoort u van de gipsverbandmeester.

Controle

De eerste weken komt u wekelijks naar de gipskamer voor controle van de brace en de stand van de breuk doormiddel van röntgenfoto's. De brace wordt na een tijdje dragen te groot door het afnemen van de zwelling. Als u dit zelf thuis merkt, mag u de banden strakker aantrekken of eerder naar de gipskamer komen, na telefonisch overleg.

De oefeningen

Het is belangrijk om te oefenen met uw arm om te voorkomen dat uw schouder en elleboog stijf worden. Tijdens het oefenen houdt u de brace om.

Na de eerste week dat u de brace draagt moet u onderstaande slinger oefeningen gaan doen.

Slinger oefeningen van de schouder

Door rondjes te draaien met de arm houdt u het schoudergewricht in beweging. Het is de bedoeling dat de bovenarm in het schoudergewricht beweegt. Tijdens de oefening is het van belang dat u het bovenlichaam stil houdt.

De eerste week doet u alleen slinger oefeningen: 10x per dag 1 minuut.

In de tweede week slingeren en aansluitend oefeningen tegen de muur.

- Steun met uw niet aangedane arm op een tafel (ongeveer heuphoogte).
- Ga zo staan dat u wat naar voren leunt, kijk naar de grond.
- Laat uw aangedane arm recht naar beneden hangen. Wanneer u de arm nog niet goed kunt strekken mag u de oefening ook met gebogen elleboog doen.
- Draai rondjes met de gehele arm. Maak de rondjes steeds groter. Draai links om en rechts om.
- Lukt het niet om zelf rondjes te draaien laat dan iemand voorzichtig uw arm ronddraaien.

Elleboog oefening

- Strek en buig uw elleboog meerdere keren en laat uw arm regelmatig langs het lichaam hangen. Begeleid het buigen en strekken van de elleboog met uw gezonde arm.

Oefen zes keer per dag ongeveer 5 à 10 minuten, voor een goed resultaat.

Na ongeveer 4-6 weken kunt u onderstaande oefeningen doen of op aangeven van de gipsverbandmeester.

Het heffen van de arm

De aangedane arm recht vooruit omhoog brengen tot aan het hoofd. Lukt dit niet, gebruik dan een stok of de muur om omhoog te klimmen.

Gebruik van een stok

- Deze oefening doet u liggend, u maakt dan gebruik van de zwaartekracht.
- Neem een stok of bezemsteel (o.i.d.) die u met beide handen kan vasthouden.
- Laat de stok op uw buik rusten. Houd de stok met beide handen vast en breng dan de stok boven uw hoofd, zodat de andere arm automatisch meegaat.

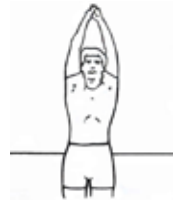
Gebruik van de muur

- Ga met het gezicht naar de muur staan en daarna 90 graden gedraaid, dus zijdelings.
- Hef uw arm. Wanneer u niet meer verder komt dan gebruikt u de muur om verder omhoog te lopen, met de vingers over de muur. U lichaam beweegt richting de muur. Totdat u helemaal tegen de muur aanstaat.

Of

Vouw uw handen samen alsof u gaat bidden en beweeg de armen omhoog. Dit mag u zittend of liggend doen.

Voor alle oefeningen geldt dat het wel iets gevoelig mag zijn maar het moet niet vreselijk pijnlijk zijn. U mag wel een extra pijnstillert nemen om het oefenen prettiger te maken.



Oefenen van de hand

- Knijp uw hand samen tot 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.

Bij welke klachten moet u bellen?

- Als u ernstige pijn heeft.
- Als u tintelingen in de vingers heeft.
- Het niet (meer) kunnen heffen van de hand of bewegen van de vingers.
- Als de brace stuk gaat of te los zit.

Contact

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

Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 tot 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 0299-457615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

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

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
info@dijklander.nl



WLZ-12282-NL 7 januari 2021