Bovenarmbrace

Een gebroken bovenarm kan in sommige gevallen behandeld worden met een bovenarmbrace. Een bovenarmbrace is een afneembare, kunststof koker die om de gebroken bovenarm gaat.

Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan wat hier wordt beschreven.

Meer over de bovenarmbrace

Een bovenarmbrace zorgt ervoor dat de breuk wordt beschermd en dat de botdelen beter bij elkaar blijven. Zonder de brace zouden deze botdelen gemakkelijker ten opzichte van elkaar kunnen bewegen en bestaat de kans dat ze minder goed aan elkaar groeien. De brace zorgt ook voor pijnvermindering.

Aan de brace zitten klittenbanden, waarmee u een optimale spanning op de bovenarm kunt geven. Dit betekent dat u de klittenbanden elke dag (zo mogelijk) strakker moet zetten. Let erop dat de bovenarmbrace strak zit, maar niet ongemakkelijk.

Braceranden

Als de randen van de brace tegen elkaar komen, is de spanning van de brace op de arm te laag. Neem dan contact op met de Gipskamer om de brace te laten aanpassen.

Elastische kous

Door de breuk, de druk van de brace, en omdat u uw arm minder beweegt dan anders, kunnen uw hand en onderarm dikker worden.. Om die zwelling tegen te gaan, krijgt u soms een elastische kous om uw onderarm.

Arm niet ondersteunen

Voor een goed herstel van de breuk mag u de elleboog niet ondersteunen. Het is dus belangrijk dat uw bovenarm altijd hangt.

Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. Laat uw arm daarom niet rusten op een kussen of op de armleuning van een stoel. U kunt het beste in half zittende houding slapen. Ondersteun ook dan uw arm niet met een kussen.

Oksel goed verzorgen

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, kan de huid onder uw oksel rood worden en vervellen (smetten).

Het is daarom belangrijk dat u uw oksel schoon en droog houdt. U kunt een droog washandje of stukje katoen in de oksel leggen en deze regelmatig verschonen.

Oefeningen doen

Het is belangrijk om regelmatig te oefenen met uw arm. Door oefeningen te doen:

- vermindert de zwelling van hand en onderarm;
- voorkomt u dat gewrichten te stijf worden;
- beperkt u het verlies van spierkracht;
- stimuleert u de botgroei.

U krijgt van de arts of gipsverbandmeester te horen wanneer en met welke oefeningen u mag beginnen.

Oefeningen die u kunt doen

- Maak een stevige vuist en strek vervolgens uw vingers.
- Spreid en sluit uw vingers.
- Haal uw arm uit de sling, buig met uw bovenlichaam naar voren en maak draaiende bewegingen in de schouder.
- Haal uw arm uit de sling, buig met het bovenlichaam naar voren en buig en strek de elleboog.

Oefen op geleide van klachten, een aantal keer per dag. Zorg ervoor dat de pijn niet verergert.

Contact opnemen

Neem contact op met de Gipskamer als:

- De pijn toeneemt.
- U tintelingen in uw arm voelt.
- U uw pols en/of vingers niet meer goed kunt bewegen.
- De brace kapot is.
- De randen van de brace tegen elkaar komen.
- U andere klachten heeft.

De Gipskamer van het St. Antonius Ziekenhuis is op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur bereikbaar op:

- Gipskamer locatie Nieuwegein: T 088 320 27 05 (tel:0883202705)
- Gipskamer locatie Utrecht: T 088 320 27 06 (tel:0883202606)
- Gipskamer locatie Woerden: T 088 320 46 21 (tel:0883204621)

Buiten deze tijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/472).

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.

- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**