

Gipskamer

Bovenarmbrace

Vanwege een breuk in de bovenarm krijgt u een bovenarmbrace. De arts en de gipsverbandmeester vertellen u waar u op moet letten bij het dragen van deze brace. In deze folder kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Wat is de functie van de brace?

De brace geeft rondom druk op de spieren om zo de breuk te stabiliseren. Dit wil zeggen dat de brace voorkomt dat de botdelen verschuiven. De brace zit strak om uw bovenarm. Omdat u de bovenarmspieren niet gebruikt en de zwelling afneemt wordt uw arm tijdens de behandelperiode dunner en gaat de brace ruimer zitten. Daarom moet u een aantal keren terug komen op de gipskamer. Wij vervangen de kous die onder de brace zit en passen de brace aan als dit nodig is. Regelmatig wordt er een röntgenfoto gemaakt om te controleren of het bot vastgroeit. Het vastgroeien van de bovenarm duurt ongeveer drie maanden. Het kan ook langer duren, meestal niet korter.

Wat zijn de leefregels met een brace?

- Steun niet met uw arm ergens op! Vooral in de begin is dit erg belangrijk.
- 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 knijpen en strekken van uw hand. U kunt hier een stressbal voor gebruiken, dit helpt om het vocht in de onderarm en hand weg te pompen.
- De eerste weken kan het handig zijn de bovenkleding (blouses en vesten) om de arm heen te slaan. Zodra u minder pijn hebt en aan de brace gewend bent, kunt u de arm weer in de mouw doen.
- Na een korte periode (afhankelijk van de stand en de ernst van de breuk) moet u na overleg met de arts en de gipskamer de schouder en de elleboog gaan oefenen. Bij de gipskamer bespreken de medewerkers de oefeningen met u.
- In de laatste periode van de genezing mag u na toestemming van de arts de brace afdoen om te douchen. De periode daarvoor moet u zorgen dat de brace niet nat wordt.
- Autorijden met de brace raden wij af. Bovendien geeft de verzekering vaak geen toestemming.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met de gipskamer 020-5662296. Als u voor 9:00 uur belt kunnen wij u vaak nog dezelfde dag helpen.