

## Brace voor een bovenarmbreuk

U heeft zojuist een brace gekregen, specifiek voor een bovenarmbreuk (Sarmiënto brace). Hiermee kan uw gebroken arm in een goede stand genezen. In deze folder leest u hoe u het beste met uw brace om kunt gaan.

### Wat is een brace?

Een brace is een koker van kunststofmateriaal die ondersteuning biedt. Deze wordt op uw bovenarm gemaakt en past daarom precies. De brace zorgt ervoor dat de breuk in uw arm niet kan verschuiven, ook niet als u uw arm gebruikt.

De bedoeling van de brace is dat de breuk sneller geneest. Juist doordat u de arm beter kunt bewegen dan met een gewoon gipsverband. Ook kunt u vrij oefenen met de elleboog en pols. Het principe van deze brace is dat de koker door middel van klittenbanden strakker getrokken kan worden, waardoor de breuk op zijn plek blijft zitten.

Deze brace is bedacht door de heer Sarmiënto, vandaar de naam.

### Hoe gaat u om met uw brace?

De volgende dingen zijn belangrijk bij het dragen van een brace:

- De arts schrijft u voor tot hoever u uw arm mag gaan bewegen.
- U mag de bewegingen opbouwen, maar de arm mag niet te zwaar belast worden. Dat wil zeggen: geen zware voorwerpen tillen, geen druk op de arm uitoefenen, behalve de druk van de brace.
- Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk gaat oefenen om gewrichtsklachten te voorkomen. De opbouw van de bewegingen zorgt ervoor dat uw schouder, elleboog en pols beweeglijk blijven.

Let op: zodra het pijn gaat doen op de plaats waar de breuk zit, moet u de activiteiten onderbreken. U mag pas weer verder gaan als de pijn weg is. Houdt de pijn aan of komt deze steeds weer terug, neemt u dan contact op met het ziekenhuis.

- Een brace zit strak, maar mag niet knellen of onprettig aanvoelen.
- Belangrijk: U mag de brace absoluut niet verwijderen zonder toestemming van uw behandelend arts. Ook niet voor een korte tijd. 's Nachts houdt u de brace ook gewoon aan. Tijdens het douchen moet u de brace drooghouden.

Hoe voorkomt u een zwelling?

- Draag uw arm in een draagband. Zorg er steeds voor dat uw hand hoger is dan uw elleboog.

- Leg uw arm hoog wanneer u plat ligt. De pols hoger dan de elleboog, vervolgens de elleboog weer hoger dan uw schouder (door middel van een kussen). Dit zorgt er ook voor dat een eventuele zwelling afneemt.
- 's Nachts doet u de sling of mitella af en kunt u uw arm op een kussentje laten rusten.
- In verband met een mogelijke zwelling draagt u beter geen ringen.

### **Het af- en aandoen van de brace**

1. Belangrijk: dit mag u pas doen na toestemming van gipsverbandmeester of arts!
2. U gaat zitten met uw arm naar beneden hangend
3. U maakt de klittenbanden los.
4. De brace is nu makkelijk te verwijderen. Verwijder de oude katoenen kous
5. U kunt nu uw arm wassen en afdrogen
6. Doe een nieuwe kous om tot voorbij de elleboog
7. Nu doet u de brace weer om uw bovenarm
8. Maak de klittenbanden vast
9. Sla nu de kous terug
10. Vervolgens kunt u uw kleding over de brace aantrekken

Nb. De katoenen kous kunt u zelf wassen.

### **Oefeningen**

Het is belangrijk de pols, elleboog en schouder te oefenen, om deze weer in een gezonde conditie te krijgen en/of te houden. Oefening stimuleert ook de bloedsomloop, bewegen houdt de gewrichten soepel en de spierkracht zoveel als mogelijk op peil. De oefeningen doet u met de brace aan. Doe iedere oefening vijf keer achter elkaar en herhaal dit drie keer per dag (bijvoorbeeld na het ontbijt, middag- en avondeten).

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek uw vingers vervolgens drie tellen en spreidt de vingers tot slot drie tellen.
- Vouw de handen in elkaar en draai de pols linksom en vervolgens rechtsom.
- Probeer uw elleboog volledig te buigen en strekken en houdt het strekken tien tellen vast.
- Draai rondjes met uw schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan met de arm gestrekt richting de grond en maak een rond draaiende beweging vanuit de schouder.

### **Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?**

- Als de pijn aanhoudt in rust of steeds terugkomt bij het oefenen,
- Als u drukplekken krijgt of, Tintelend of doof gevoel in uw hand/vingers,
- Als u de pols en/of hand slecht kunt bewegen, Problemen met het materiaal,
- Als u merkt dat de brace niet meer passend aansluit en de randen over elkaar vallen.

### **Vragen**

Heeft u nog vragen, aarzel dan niet deze bij uw controle bezoek aan de behandelend arts of gipsverbandmeester te stellen. Zij zijn bereid u te helpen of te adviseren.

### **Wie kunt u bellen?**

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester: (076) 595 40 69 of (0162) 32 73 63.

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: (076) 595 40 47

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)