

HUMERUSBRACE

BIJ EEN GEBROKEN BOVENARM

Inleiding

Deze folder geeft u een overzicht van adviezen voor uw behandeling met kunststof gips. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn. U wordt behandeld volgens de richtlijnen van Franciscus Gasthuis & Vlietland.

Aandoening

U hebt uw bovenarm gebroken. Nu de zwelling in uw bovenarm wat minder is geworden, krijgt u een humerusbrace. Uiteraard zijn niet elke patiënt en bovenarmbreuk hetzelfde, waardoor de bovenarmbrace niet voor alle patiënten geschikt is. In uw geval zit de breuk in de schacht van de bovenarm en is de brace bijzonder geschikt.

Behandeling

Wat is een humerusbrace?

Een humerusbrace is een afneembare kunststof koker die om uw bovenarm gaat. In een brace kunt u uw arm, schouder en elleboog beter bewegen dan bij gips, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt. Het is goed om uw schouder, elleboog en onderarm vrij te kunnen bewegen. Het bewegen verbetert de doorbloeding in de bovenarm en zorgt dat het bot aan elkaar groeit.

De brace wordt op maat gemaakt. Dit duurt ongeveer een half uur. Een week nadat u de brace hebt gekregen, komt u terug op de Gipskamer voor controle.

Hoe werkt de humerusbrace?

De brace doet hetzelfde als gips: de breuk beschermen en de breuk op zijn plek houden. Zonder brace kunnen de breukvlakken makkelijk ten opzichte van elkaar bewegen en groeien ze minder snel aan elkaar. Ook zorgt de brace er voor dat u minder pijn hebt.

Aan de brace zitten klittenbanden. Daarmee kunt u een goede spanning op de bovenarm geven. Dit betekent dat u elke dag even de klittenbanden moet aantrekken. Let er op dat de bovenarmbrace strak zit, maar niet ongemakkelijk.

Om de klittenbanden te verstellen, kunt u het beste op bed gaan liggen en de arm laten rusten op het bed, zodat uw arm ontspannen ligt. Zo kunt u gemakkelijk de klittenbanden los maken en strakker zetten. Zorgt u ervoor dat de brace op de juiste hoogte zit, zodat de elleboogplooï vrij is.

Adviezen

Niet ondersteunen

Het is belangrijk dat uw bovenarm zonder problemen kan hangen. Uw elleboog mag niet worden ondersteund. 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 armluning van een stoel. Het beste kunt u in half zittende houding slapen. Ondersteun ook dan de arm niet met een kussen.

Verzorging oksel

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, komt er minder frisse lucht onder uw arm en in de elleboogplooï, waardoor zweet minder goed weg kan dan anders. De huid onder uw oksel en in de elleboogplooï kan rood worden en gaan schuren. Het is daarom belangrijk om uw oksel en elleboogplooï schoon en droog te houden. U kunt het beste een dubbel geslagen, droog washandje in de oksel leggen en dit regelmatig verschoneren.

Braceranden tegen elkaar

Als de braceranden tegen elkaar komen, is de spanning van de brace op de arm te laag. U mag de braceranden over elkaar heen schuiven en de klittenbanden strak aantrekken.

Douchen

De brace mag niet nat worden. De huid droogt slecht onder de brace en kan dan week worden. De specialist vertelt u wanneer u met hulp de brace af mag doen om te douchen.

Oefeningen

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

- Vermindert de zwelling van de hand en onderarm;
- Voorkomt u dat gewrichten stijf worden;
- Beperkt u verlies van spierkracht;
- Stimuleert u de doorbloeding en botgroei.

Oefeningen die u kunt doen:

- U kunt zo vaak u wilt uw arm buigen en strekken en uw arm langs het lichaam laten hangen, zolang de pijn hierdoor niet erger wordt.
- Haal uw arm uit de sling (draagband), buig dan met uw bovenlichaam voorover en laat uw arm hangen en maakt draaiende bewegingen in de schouder, alsof u in de pan roert. Doe dit drie maal per dag, tien maal achter elkaar linksom en rechtsom. Doe deze oefening alleen als de pijn het toelaat.
- Knijp uw hand samen tot een vuist en strek hierna uw vingers goed uit, doe dit zoveel mogelijk per dag.

Zwelling

Door de druk van de brace en doordat u uw bovenarm minder beweegt dan anders, worden uw onderarm en hand dikker. Om die zwelling tegen te gaan, krijgt u een elastische kous.

Vliegen

Als u gaat reizen met een vliegtuig met uw aandoening, wilt u dit dan tijdig melden? Dan kunnen wij u hierover adviseren.

Klachten of problemen

Toename van uw klachten kan gevaarlijk zijn. De volgende problemen kunnen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger;
- De zwelling neemt erg toe;
- U voelt tintelingen/doof gevoel in uw arm, hand of vingers;
- De brace en/of de klittenbanden zijn kapot;
- U hebt andere klachten/vragen.

Wanneer u één of meerdere van de genoemde klachten heeft, is het van belang om contact op te nemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp.

Tot slot

Het is niet toegestaan om met uw brace om een auto te besturen. U bent dan niet verzekerd en dus in overtreding.

Vragen

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt de Gipskamer dan gerust bellen:

- **Franciscus Vlietland**

Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

Telefoonnummer: 010 – 893 1931

Spoed: 010 – 893 0100

- **Franciscus Gasthuis**

Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

Telefoonnummer: 010 – 461 6163

Spoed: 010 – 461 6720