

Bovenarmbrace

Deze folder geeft u informatie over de behandeling met een bovenarmbrace. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Een bovenarmbrace is een voorziening om een breuk in de bovenarm te behandelen.

Het is nodig dat de brace enige druk uitoefent op de weke delen (huid, spieren, vet en dergelijke) van de bovenarm. Deze druk stabiliseert de breuk. Dit houdt in dat de brace stevig moet aansluiten en door middel van klittenbanden strakker getrokken kan worden. Beweging van de elleboog en schouder blijft mogelijk. De eerste weken draagt u de brace in combinatie met een sling.

Belangrijk

- Tijdens het douchen moet u de brace droog houden.
- U mag de brace niet verwijderen voordat uw behandelend arts of de gipsmeester daar toestemming voor heeft gegeven.
- In verband met mogelijke zwelling van onderarm en hand kunt u beter geen ringen dragen.
- Draag uw arm in een sling. Zorg er voor dat uw hand hoger is dan uw elleboog.
- Draag alleen de pols in de sling. Hierdoor hangt de arm uit en komen de botdelen beter op elkaar te staan. Ondersteun daarom ook nooit de elleboog met een kussen of armleuning.
- U neemt contact op met de gipskamer wanneer de brace niet meer passend aansluit, en de randen van de opening tegen elkaar of over elkaar vallen.

De brace moet stevig aangetrokken zitten, er moet altijd enige druk op de bovenarm voelbaar zijn. Hierdoor kan wat vocht weg gedrukt worden naar de onderarm die daardoor kan zwellen. Het vocht in de onderarm kan afnemen door oefeningen te doen.

Oefeningen

Eerste week

Bewegen van hand en pols.

Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek daarna uw vingers drie tellen en spreidt tot slot de vingers drie tellen.

Na de eerste week

Oefeningen van de hand en pols zoals in de eerste week.

Slingeroefeningen van de schouders: naar voren leunen en een beweging maken of u ouderwets koffie maalt.

Na de tweede week

Oefeningen van de hand en pols. Oefeningen van de schouders.

Elleboog buigen en strekken, slingeroefeningen met de arm uit de sling. Alle oefeningen doet u meerdere keren per dag.

Bovenarmbrace

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de gipskamer.

Goes

De gipskamer in Goes is op werkdagen bereikbaar tussen 08.30 -10.00 uur en tussen 13.30 – 16.30 uur, 088 1254 241

Vlissingen

De gipskamer in Vlissingen is op werkdagen bereikbaar van 08.30 uur tot 16.30 uur, 088 1255 274

Afspraak maken

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Neem dan contact op met de Afspraken centrale, 088 125 00 00.