



# Humerus brace

U heeft van uw zorgverlener een humerus brace gekregen. Deze brace wordt toegepast bij breuken in het midden van de bovenarm.

## Doel van de behandeling

Door het dragen van de brace ontstaat er druk op de spieren. Dit zorgt ervoor dat de botdelen op dezelfde plaats blijven staan. De brace bestaat uit 3 onderdelen. Het manchet wat om de bovenarm gaat. Een smalle band (collar en cuff) die over de schouder gaat en een borstband die extra immobilisatie biedt doordat dat de arm gespalkt wordt aan de romp.



## Omgang en adviezen

- De eerste weken blijft de breuk pijnlijk. Zorg dat er goede pijnmedicatie voor u is afgesproken.
- De brace mag u niet afdoen, tenzij de arts of gipsverbandmeester anders heeft voorgeschreven.
- Ondersteun de elleboog niet met kussens of armluning van een (rol)stoel, want de opwaartse druk die dan ontstaat is nadelig voor de botgenezing en kan extra pijn veroorzaken.
- Het beste kunt u in een halfzittende houding slapen. Ondersteun de arm niet met een kussen. Een extra kussen naast uw arm kan wel comfortabel zijn.
- De brace mag niet nat worden. Zo nodig krijgt u van uw arts of de gipsverbandmeester douche instructies met betrekking tot de brace.
- Zorg dat u uw oksel en elleboogplooï schoon en droog houdt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde. Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe.
- In verband met mogelijke zwelling is het belangrijk dat uw pols hoger houdt dan de elleboog. Daarnaast is het verstandig om geen ringen te dragen aan de aangedane zijde.

## Oefeningen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met uw aangedane arm om de doorbloeding te bevorderen, zwelling te verminderen en de aangrenzende gewrichten en spieren soepel te houden. Zolang u de brace draagt, moet u minimaal vier keer per dag de vrije gewrichten van het getroffen ledemaat bewegen. Hoe u dat doet, overlegt u met uw arts en is afhankelijk van wat de pijn toelaat. Wij adviseren u om deze oefeningen te doen:

### Week 1:

- Afwisselend een vuist maken en de vingers weer strekken en spreiden.



- Rondjes draaien met de pols.

## Week 2 t/m 6:

Voor deze oefeningen maakt u de borstband los en haalt u uw pols uit de band (met behulp van uw gezonde arm). Het manchet blijft om de bovenarm.

- Laat uw aangedane arm ontspannen naast u hangen. Buig en strek uw elleboog volledig;

- Leun voorover terwijl u staat of zit en laat de aangedane arm ontspannen hangen. Maak kleine draaiende cirkels zowel linksom als rechtsom.



- Laat de aangedane arm langs uw lichaam hangen. Ga iets voorover leunen en zwaai uw arm van voor naar achteren en weer terug. Begin met kleine bewegingen binnen de pijngrens.



## Wanneer moet u contact opnemen?

Ook bij een goed aangelegde brace kunnen complicaties ontstaan. Neem bij onderstaande problemen direct contact op met de gipskamer:

- Als er krachtverlies bij het heffen van de hand optreedt.
- Als er stuwing en/of drukplekken optreden (vocht vasthouden).
- Als het gevoel in het betreffende ledemaat sterk verandert.
- Als de pijn plotseling verergert.
- Als de brace niet comfortabel zit.
- Als er vragen zijn over uw brace behandeling.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze oefeningen nog vragen, neem dan gerust contact op met:

### Poli chirurgie

- Ma t/m vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur
- Locatie Apeldoorn; telefoon (055) 581 81 20
- Locatie Zutphen; telefoon (0575) 59 28 18

### Spoedeisende Hulp

- 's avonds, 's nachts en in het weekend
- Gelre Apeldoorn, tel. 055 - 581 81 81 (vraag naar de Spoedeisende Hulp)
- Gelre Zutphen, tel. 0575 - 59 23 56