



# Sarmiento brace

## Bovenarm

U heeft een Sarmiento brace gekregen. Deze brace wordt toegepast bij botbreuken van het scheenbeen, de bovenarm en soms bij de onderarm.

### 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 aangrenzende gewrichten zijn vrij om te bewegen. Daardoor is er meer doorbloeding en dat bevordert de genezing van de botbreuk.

### Leefregels met de brace

Volg deze leefregels goed op:

- De brace mag u niet afdoen, tenzij de arts of gipsverbandmeester anders heeft voorgeschreven.
- Trek elke ochtend de klittenbanden goed strak aan.
- De randen van de brace mogen elkaar niet raken. Er moet ongeveer 1-1,5 cm ruimte tussen de randen zijn. Als de randen elkaar raken kan de brace niet voldoende aantrokken worden.
- De brace mag niet nat worden. Zonodig krijgt u van uw arts of de gipsverbandmeester douche instructies met betrekking tot de brace.
- In verband met mogelijke zwelling kunt u beter geen ringen dragen, wanneer u de brace aan de bovenarm draagt.

### Adviezen bij een bovenarmbrace

- Draag de aangedane arm in een blauwe sling en laat deze rustig hangen, zodat de spieren van de bovenarm niet aan de breuk kunnen trekken. Alleen uw pols hangt in de sling, waarbij de hand hoger is dan de elleboog.
- Ondersteun de elleboog niet met kussens of armluning van een (rol)stoel, want de opwaartse druk die dan ontstaat is nadelig voor de botgenezing.
- Het beste kunt u in een halfzittende houding slapen. Tijdens het slapen hoeft de sling niet om. Ondersteun de arm niet met een kussen. Een extra kussen naast uw arm kan voorkomen dat uw arm wegdraait.



## Oefeningen voor de aangedane arm

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:

- Afwisselend een vuist maken en de vingers weer strekken en spreiden;
- Rondjes draaien met de pols;
- Haal de arm (met behulp van uw gezonde arm) uit de sling en laat het ontspannen naast u hangen. Buig en strek uw elleboog volledig;
- Leun voorover terwijl u staat of zit en haal de arm uit de sling. Laat de aangedane arm ontspannen hangen. Maak kleine draaiende cirkels zowel linksom als rechtsom.
- Haal de arm uit de sling en houd de elleboog in een hoekstand van 90 graden. Ondersteun de pols/onderarm eventueel met de niet aangedane arm. Ga iets voorover leunen en maak horizontale draaibewegingen, alsof u in een grote pan soep roert.
- Haal de arm uit de sling en laat hem 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 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 randen van de brace elkaar raken.
- Als de pijn plotseling verergert.
- Als de brace niet comfortabel zit.
- Als er vragen zijn over uw brace behandeling.

## Bereikbaarheid

### Gipskamer

- **Gelre Apeldoorn:** ma t/m vrij van 8.00 - 16.00 uur, tel.: 055- 5818493
- **Gelre Zutphen:** ma t/m vrij van 8.00 - 16.00 uur, tel.: 0575- 592946

### Spoedeisende Hulp

- **Gelre Apeldoorn:** 's avonds, 's nachts en in het weekend, tel.: 055- 5818181 (door laten verbinden met de Spoedeisende hulp)
- **Gelre Zutphen:** 's avonds, 's nachts en in het weekend, tel.: 088 - 1053630