



*St. Anna Ziekenhuis*

# Brace voor fractuurbehandeling

[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)



| bijzonder betrokken |

---

U heeft uw bovenarm of onderbeen gebroken. Nu de zwelling is geslonken wordt het gips vervangen door een afneembare brace. Deze folder geeft u advies en informatie voor het dragen van een brace.

De brace is een afneembare kunststof brace die door de gipsverbandmeester op de gipskamer wordt aangelegd. Uw elleboog- en schoudergewricht of enkel- en kniegewricht blijft vrij. Het voordeel van deze brace is dat u uw schouder, elleboog en onderarm of enkel en knie kunt bewegen en de brace toch voldoende stevigheid biedt voor de breuk. Door middel van klittenbanden kunt u de brace stevig om uw bovenarm of onderbeen omsluiten. De brace moet comfortabel, maar wel strak zitten.

### **Hoe werkt een brace**

De brace biedt bescherming aan de botbreuk. Doordat de brace stevig om uw bovenarm of onderbeen zit worden alle spieren, pezen en weefsels rondom de fractuur nauw omsloten. Hierdoor wordt de stand van de breuk gehandhaafd en neemt de pijn af. Daarom is het belangrijk dat u de brace strak aantrekt, dit wil zeggen de brace moet niet meer kunnen verschuiven.

### **Leefregels en adviezen**

- Bij een brace om de bovenarm mag de elleboog niet ondersteund worden. Dat wil zeggen dat de elleboog niet mag rusten op een arMLEuning of kussen. De elleboog moet hangen zodat de stand van de breuk gehandhaafd blijft.
- Doordat u uw spieren niet meer zoveel gebruikt wordt uw arm of been slanker. Hierdoor kan de brace te groot worden. Als de randen van de brace elkaar raken, kan de brace niet meer strak genoeg worden aangetrokken. Op de gipskamer kan de gipsverbandmeester dit verhelpen.
- De brace mag niet nat worden, draag een douchehoes. Vraag aan de

---

gipsverbandmeester waar u deze kunt krijgen.

- De draagband, mag alleen de pols/hand ondersteunen.

### **Oefeningen bovenarm brace**

Gedurende de periode dat u de brace draagt moet u uw schouder, elleboog, pols en hand blijven bewegen, dit bevordert de doorbloeding waardoor zwelling verminderd en botaanmaak gestimuleerd wordt. Als de pijn het toelaat mag u de volgende oefeningen gaan doen.

- Knijp uw hand samen tot een vuist. Houd dit gedurende 10 seconden vol en strek de vingers.
- Strek en buig de elleboog.
- Ga zitten en buig uw romp voorover, maak slingerende bewegingen vanuit uw schouder (koffiebonen malen). Eventueel kunt u met uw goede hand uw aangedane arm ondersteunen.

Doe bovenstaande oefeningen vijf a zeven maal per dag, gedurende 5 á 10 minuten.

### **Oefeningen onderbeen brace.**

- Tenen naar u toetrekken en wegduwen. Als u de tenen naar u toe trekt houdt dit 10 sec. vol. Vijf tot zeven maal per dag 5 minuten.

Verder houd u zich aan het belastingsschema van uw behandelend arts.

### **Wat mag u niet doen**

- Autorijden met een brace om, omdat u niet verzekerd bent.
- Bij een bovenarm brace mag u de arm niet boven uw schouder heffen en uw arm niet belasten, d.w.z. geen grote krachten mee zetten.

### **Tot slot**

Mocht de brace kapot gaan, de pijn toenemen of mochten de randen van de brace elkaar raken, neem dan contact op met de gipskamer.

Gipskamer, telefoon: 040-286 4309

Buiten kantooruren SEH, telefoon : 040-286 4834



**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

**[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)**



**GIPS007  
07-15**