Behandeling

Bovenarmbrace

Als u een breuk in uw bovenarm heeft, kunt u een bovenarmbrace krijgen. Deze brace geeft steun aan de botbreuk.

Een bovenarmbrace is een afneembare, kunststof koker. Aan de voor- of zijkant zit een opening van ongeveer 1½ centimeter, zodat er ruimte is om de brace strakker aan te trekken. Dit gebeurt met klittenbanden.

In de brace kunt u uw schouder, elleboog en pols nog bewegen, terwijl de breuk toch voldoende steun krijgt. De brace wordt door de gipsverbandmeester op maat gemaakt. Dit duurt ongeveer 30 minuten.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Hoe werkt de bovenarmbrace?

De brace beschermt de breuk. Door het aantrekken van de klittenbanden wordt er druk opgebouwd in de spieren van de bovenarm. Het bot wordt hierdoor op de plaats van de breuk in een bepaalde stand gehouden. Zonder de brace zouden de breukvlakken gemakkelijker ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, dat komt de genezing niet ten goede. De steun van de brace vermindert daarnaast ook uw pijn.

Klittenbanden

Aan de brace zitten klittenbanden. Daarmee kunt u een spanning/druk op de bovenarmspieren geven. Direct na het ontstaan van de breuk treedt er een bloeduitstorting en zwelling op die langzaam weer slinkt. Uw arm wordt ‘dunner’. Ook doordat de spieromvang in de bovenarm afneemt wordt uw arm dunner. Dit kan betekenen dat u elke dag de klittenbanden moet aantrekken.

Let er op dat de bovenarmbrace strak zit, maar niet ongemakkelijk.

Arm laten uithangen

Uw elleboog mag **niet** ondersteund worden. Het ‘hangende’ gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan een goede stand van de breukvlakken. Ondersteun uw arm daarom niet met een kussen en leg uw arm niet op de armleuning. Uw elleboog moet uithangen. Laat uw arm zoveel mogelijk ontspannen hangen. Hiervoor krijgt u ook een sling mee. Dit is een draagband waar uw arm in rust en goed kan uithangen.

Tubigrip

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

Slapen

Half zittend slapen is meestal het meest comfortabel. De arm kan daardoor goed hangen. U kan uw gebroken arm ook onder een wat strakker t-shirt stoppen, zonder deze door de mouw heen te steken. Zo blijft hij tegen uw borst gefixeerd zitten. Na verloop van tijd kunt u steeds iets platter gaan liggen.

Verzorging oksel en elleboogplooi

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, blijft de huid onder uw oksel natter en kan gaan smetten. De huid wordt dan rood en gaat ontvellen. Het is daarom belangrijk om uw oksel schoon en droog te houden. U kunt uw oksel het makkelijkste wassen door zijwaarts te gaan hangen. Zo komt er ruimte tussen uw arm en bovenlijf. Het schoon en droog houden geldt ook voor uw elleboogplooi.

Pijn

De eerste 2 weken zijn de pijnklachten het ergst. Neem dan voldoende pijnstilling in. U krijgt een recept voor pijnstillers mee. Als de pijnklachten dragelijk zijn, kunt u uw arm meer ontspannen laten hangen. Dit vermindert dan weer de pijn. Bij het bewegen kunt u de breuk voelen verschuiven of een 'knapje' voelen. In het begin is dit normaal. Probeer de arm zoveel mogelijk te laten hangen. Vermijd bewegingen waarbij u de breuk voelt verschuiven. Let op dat de brace voldoende strak aangetrokken is.

Oefeningen

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

- vermindert de zwelling van uw hand en onderarm;
- voorkomt u dat uw gewrichten stijf worden;
- beperkt u verlies van spierkracht;
- stimuleert u de botgroei.

Oefeningen die u vanaf het begin kunt doen

- Knijp uw hand samen tot een vuist.
- Beweeg uw pols op en neer.
- Vanaf de derde dag mag u starten met pendeloefeningen: haal uw arm uit de sling, buig dan met uw bovenlichaam voorover, laat uw elleboog gebogen en maak draaiende bewegingen in de schouder alsof u in een pan roert. Doe dit 3 maal per dag, 10 keer achter elkaar. Doe deze oefening alleen als de pijn het toelaat.

Onderstaande oefening mag u alleen doen als u toestemming van de arts heeft gekregen.

- Buig en strek uw arm in de elleboog. Probeer de elleboog steeds meer te strekken.

Oefeningen om de arm op te heffen/tillen zijn de eerste weken niet toegestaan.

Belangrijk

- De brace mag alleen af als de arts dat met u afspreekt.
- De bloedsomloop van uw arm mag niet afgeknepen worden. Dit merkt u aan blauwe vingers, tintelingen of gevoelloosheid. In dit geval moet de brace losser. U doet dit door de klittenbanden losser te maken. Mocht dit niet helpen, neem dan contact op met de gipskamer.
- Als u merkt dat u uw hand niet meer zelf omhoog kan heffen is waarschijnlijk de zenuw in de bovenarm

geprikkeld/beschadigd. Neem dan contact op met de gipskamer of arts.

Bracebanden tegen elkaar?

Als de braceranden tegen elkaar komen, kan er geen druk opgebouwd worden. De spanning van de brace rondom de arm is dan te laag. Neem in dat geval contact op met de gipskamer.

Wanneer neemt u contact op met de Gipskamer?

U neemt contact op als:

- de pijn toeneemt;
- u tintelingen in uw arm voelt;
- u vanuit de pols uw hand niet meer kan optillen/heffen;
- de zwelling toeneemt;
- de brace kapot is;
- de randen van de brace elkaar raken.

Heeft u nog vragen?

U kunt de gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur bereiken door te bellen naar (073) 553 27 12. Of mail naar gipskamer@jbz.nl.

In dringende gevallen buiten kantooruren belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Spoedeisende Hulp (SEH) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh)

Code AHU-060

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis