

ONDERARMBRACE

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over een onderarmbrace. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of de gipsverbandmeester aan u worden meegedeeld.

Wat is een onderarmbrace

Uw behandelend arts heeft besloten, dat u een onderarmbrace krijgt aangemeten. Een onderarmbrace beschermt en ondersteunt het polsgewricht, zonder daarbij de handfunctie te beperken. De brace stabiliseert de pols en verbetert de belastbaarheid. Extreme bewegingsuitslagen worden voorkomen. Bovendien zorgt de brace ervoor, dat u minder pijn hebt. Door het dragen van de brace kunt u blijven functioneren en tegelijkertijd aan uw herstel werken.

Een onderarmbrace kan van verschillende materialen worden gemaakt en is afneembaar door middel van bijvoorbeeld klittenband.



Wanneer wordt een onderarmbrace voorgeschreven

- Bij niet-specifieke pijnklachten in de pols.
 - Bij een geïrriteerde peesschede.
 - Bij tendovaginitis (= ontsteking van de beschermende bindweefsel schede om een pees).
 - Bij het carpale tunnelsyndroom (= beknelling van de middelste armzenuw in het verloop van de carpale tunnel).
 - Bij de aandoening M. Quervain (= pees-kokerontsteking).
 - Bij de ziekte van Dupuytren. Hierbij treden klachten op in de palm van de hand door een blijvende samentrekking of verkorting van weefsel, bijvoorbeeld spier- of peesweefsel, banden, kapsels of huid.
 - Bij kneuzing, instabiliteit of irritatie van het polsgewricht.
 - Bij artrose of artritis (= slijtage en/of ontsteking van het gewricht).
 - Bij ligamentaire instabiliteit (= kapotte peesjes tussen botdelen).
 - Bij letsel van de banden van het duimgewricht (bijvoorbeeld een "ski-duim").
 - Bij irritatie en/of ontsteking van het duimgewricht.
- Bij ganglion (= omkapselde holte, gevuld met geleachtige vloeistof). Het ganglion ontstaat vanuit het gewrichtskapsel of vanuit een peesschede.

Bewegingsadvies

- Verminder het werken met de pols zoals dweilen, poetsen, schilderen e.d.
- Verminder het met kracht draaien van de arm en/of pols (bijvoorbeeld het uitknijpen van een vaatdoekje).

Het dragen van de onderarmbrace

U dient de onderarmbrace te dragen volgens de adviezen van uw behandelend arts. Ook 's nachts dient u de brace te dragen omdat dan spiertrekkinkjes in de kleine handspieren plaatsvinden. Door het dragen van de brace krijgen deze spieren rust.

U dient de brace af te doen als u in bad of onder de douche gaat en wanneer u oefeningen doet met de pols en/of hand.



Oefeningen

Het is belangrijk om regelmatig oefeningen te doen met uw arm. Hierdoor

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

Voorbeelden

- Streck en buig uw elleboog.
- Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek daarna uw vingers 3 tellen helemaal uit.
- Draai een aantal rondjes met uw pols, om alles soepel te houden.

Wanneer contact opnemen

Neem contact op met de gipsverbandmeester indien de braceranden tegen elkaar komen. De spanning van de brace op de arm is dan te laag.

En verder

HET IS NIET TOEGESTAAN OM MET EEN ARM OF BEEN IN GIPS, DRUKVERBAND, BRACE OF TAPE EEN VOERTUIG TE BESTUREN.

U BENT DAN NIET VERZEKERD!

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 15.00 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

Op de andere dagen en tijden kunt u bellen met de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis, telefoonnummer (0181) 65 87 77. Zij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

