

Elleboog brace

bij bewegingsbeperking



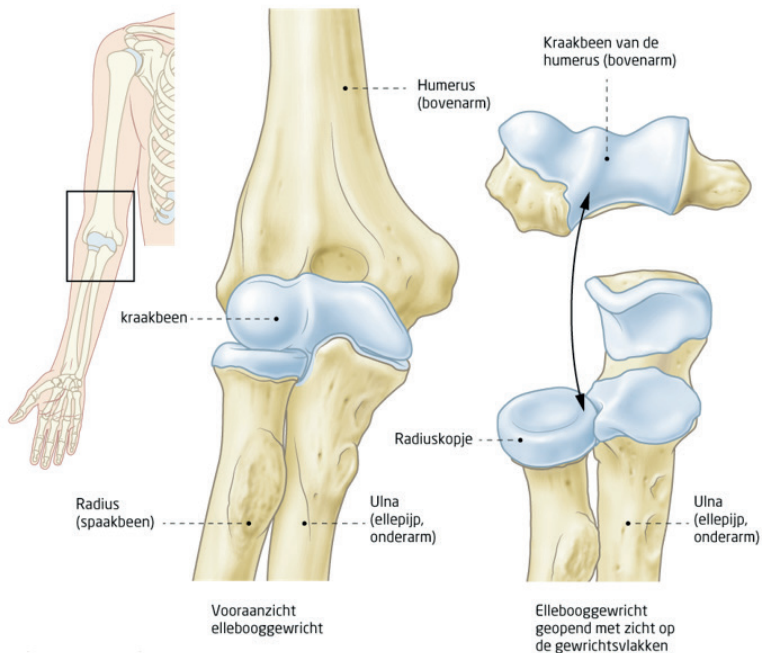
Uw behandelend specialist heeft u een elleboogbrace voorgeschreven met als doel om de bewegelijkheid van uw ellebooggewricht te vergroten.

In deze brochure krijgt u meer informatie rondom de elleboog en de juiste toepassing van de brace. Mocht u of uw behandelend therapeut na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, neem dan gerust contact met ons op.

DE ELLEBOOG

Het ellebooggewricht bestaat uit drie botten, de bovenarm (humerus), de ellepijp (ulna) en het spaakbeen (radius) die bij elkaar komen in meerdere gewrichten. Door deze gewrichten kan de onderarm ten opzichte van de bovenarm over een afstand van 130° worden gebogen (flexie) en vervolgens weer volledig worden gestrekt (extensie). De onderarm kan om zijn lengteas 80° naar binnen worden gedraaid (pronatie) en 80° naar buiten worden gedraaid (supinatie).

Bij beide bewegingen is het hebben van ongeveer 100 graden aan bewegingsvrijheid tenminste noodzakelijk voor het verrichten van de meeste dagelijkse bezigheden. Bij minder bewegingsvrijheid en/of het specifiek missen van een bepaalde beweeglijkheid spreken we van een elleboog contractuur.



CONTRACTUUR

Een elleboogcontractuur kan door verschillende oorzaken optreden, zoals na een trauma, operatie, olecranon fractuur, radiuskop fractuur, distale humerus fractuur, elleboog dislocatie, malunion, Heterotopic Ossification (Coma) of brandwonden.

Bekend is dat de zachte structuren rondom de elleboog (banden, spieren, kapsel), indien er sprake is van immobiliteit, al na een week een toenemende verkorting laten zien. Belangrijk is dus om zo snel mogelijk te starten met het bewegen van de elleboog en oprekken van de weefsels rondom de elleboog.

BRACEBEHANDELING

Een zeer effectieve methode om meer bewegingsuitslag te verkrijgen, is door gedurende langere tijd een lichte rek te geven op de elleboog. Hierbij wordt de elleboog in, de op dat moment haalbare, eindstand geplaatst. Een elleboogbrace kan u hierbij helpen.

De brace bestaat uit een bovenarm- en een onderarm schaal met daartussen een mechanisme (veer) om de kracht richting strekking of buiging in te stellen. De benodigde kracht verschilt per patiënt en per moment en is subjectief. Onderstaand protocol biedt u houvast om de benodigde kracht juist in te kunnen stellen.

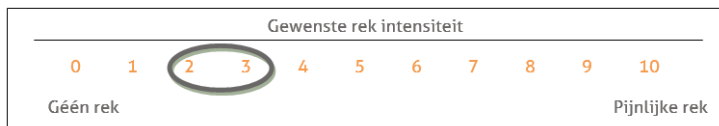
PROTOCOL

Stap 1: Leg uw arm in de brace en maak de sluitingen vast. Deze moeten redelijk strak zitten, aangezien u anders teveel bewegingsvrijheid in de brace zelf heeft.

Stap 2: U houdt uw elleboog in de maximale positie en vervolgens draait u aan het veermechanisme totdat u een lichte rek voelt op de structuren rondom de elleboog.

Met een lichte rek wordt bedoeld: een rek van 2-3 op een schaal van 10, waarbij op 0 totaal geen rek voelbaar is en op 10 een zeer pijnlijke rek.

De rek op de elleboog mag zeker niet te pijnlijk zijn (maximaal 4 tot 6). Indien dit wel het geval is, heeft u de spanning te ver opgevoerd.



Stap 3: U houdt uw elleboog in de maximale positie en na 5 minuten gaat u de voelbare rek evalueren.

Hierbij zijn er 3 opties:

1. Indien de rek is afgenomen, voert u de spanning verder op tot u opnieuw een rek van 2-3 op een schaal van 10 voelt.
2. Indien de rek niet is veranderd, houdt u dezelfde spanning aan.
3. Indien de rek is toegenomen, vermindert u de spanning totdat u weer een rek van ongeveer 2-3 op een schaal van 10 voelt.

Stap 4: Herhaal **stap 3** elke 5 minuten. Doe dit in totaal 6 keer, zodat u tot een 30-minuten therapiesessie komt.

Stap 5: Na 30 minuten haalt u de spanning van de brace af totdat u geen rek meer voelt. Maak dan de brace los. Het kan zijn dat u na de therapiesessie wat stijfheid rondom het gewricht ervaart. Beweeg langzaam uw elleboog richting buiging en strekking als 'cool down' om de stijfheid te verminderen.

Stap 6: Indien u zowel een beperking in het buigen en strekken van de elleboog ervaart, herhaalt u bovenstaand stappenplan ook voor de andere bewegingsrichting.

Stap 7: Voer bovenstaand stappenplan driemaal per dag uit. Wacht **minimaal 45-60 minuten** tussen elke sessie.

In het geval dat u naar één richting een beperking ervaart, kost de bracebehandeling u dus anderhalf uur per dag. In het geval van een beperking naar zowel het buigen als strekken, kost de bracebehandeling u drie uur per dag.

Belangrijk: indien u de bracebehandeling kort na uw operatie start, kan het verstandig zijn om te beginnen met kortere therapiesessies (van 5 tot 15 minuten rek per keer). Dit in verband met post-operatieve symptomen zoals zwelling en pijn. Indien mogelijk, breidt u geleidelijk de sessies uit naar 30 minuten per sessie binnen een periode van twee weken.

Veelal wordt gedacht dat een hogere rek het proces versnelt. **Dit geeft juist het tegenovergestelde resultaat.** Agressieve of pijnlijke niveau's van rek (maximaal 6 op een schaal van 0 tot 10) zijn **NIET** therapeutisch en zorgen voor beschadiging van de zachte weefsels, toegenomen stijfheid, zwelling en pijn.

Probeer dus niet te hard te willen gaan, dit zal het herstelproces uiteindelijk alleen maar vertragen. En het uiteindelijke resultaat benadelen.

Heeft u nog vragen? Dan kunt u ons altijd bellen, mailen of een afspraak op ons spreekuur maken. U kunt onze contactgegevens op de achterzijde vinden.



085-902 06 90



info@leuk-orthopedie.nl



Wiekenweg 61
3815 KL Amersfoort



www.leuk-orthopedie.nl



SEMh
erkend leverancier

Wij zijn maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 17.00
bereikbaar voor al uw vragen.