

## Brace voor een strekbeperking van de elleboog

### Inleiding

Het ellebooggebied is bijzonder gevoelig voor contracturen en stijfheid. Chronisch of herhaaldelijk letsel (of operatie) leidt tot overmatige collageenproductie en verklevingen. Dit geeft beperking van de functie.

### Doel van de behandeling

De sleutel tot het herstel van het bewegingsbereik is het uitrekken van weefsel wat is samengetrokken. U oefent 3 x per dag 30 minuten met een brace die de elleboog zoveel mogelijk strekt. De rek op het weefsel kan er voor zorgen dat het samengetrokken weefsel in de oorspronkelijke staat wordt teruggebracht.

### Eerst een korte uitleg over de pijnscore

In het Amphia meten we pijn door middel van een pijnscore. De pijnscore geeft zicht op de mate van pijn. De mate waarin u pijn ervaart wordt gemeten met behulp van de pijnladder (zie hieronder). Deze heeft een score tussen 0 en 10. U geeft 0 aan als u helemaal geen pijn heeft en 10 als u de ergste pijn heeft die u zich voor kunt stellen.



U kunt nooit een verkeerde score geven. Pijn is een persoonlijke ervaring. Als u vindt dat uw pijn een 3 is, dan geeft u een 3, ook al denkt u dat een ander daar misschien een 2 of 4 aan zou geven.

### Voor u belangrijke pijnscores:

- pijnscore 2 = ik heb weinig pijn
- pijnscore 3 = ik heb een vervelende pijn, maar dit is erg goed te doen en acceptabel voor 30 minuten
- pijnscore 4 en hoger = ik heb een vervelende pijn en zou hiervoor, normaal gesproken, een pijnstiller willen nemen

Bij het geven van een pijnscore kan het u helpen om uw pijn te vergelijken met pijn waar u eerder last van hebt gehad. Een pijnscore tot 3 wordt beschouwd als acceptabele pijn; pijn die te doen is. Een score boven de 4 betekent dat u waarschijnlijk extra pijnstillers nodig heeft.

### Het Instructie en oefenprogramma

Bevestig de brace op de onder- en bovenarm.

Met behulp van de inbus sleutel wordt de brace en arm gestrekt.

Draai aan de inbus sleutel totdat u een zachte, pijnvrije rek voelt.

Houd deze positie 5 minuten vast, voordat u nogmaals een windsel maakt, moet u het rekniveau opnieuw beoordelen:

- Als de rek is afgenomen, draait u de onderarmbrace 1 slag verder op totdat u weer een pijn niveau van 2 tot 3 voelt
- Als de rekintensiteit niet veranderd is, blijf dan in dezelfde positie
- Als de rek is toegenomen en de pijn niet goed te verdragen is, draait u de brace 1 slag terug totdat u een pijnniveau van 2 tot 3 voelt

**Let op: te veel rek leidt tot pijn en overprikkeling van het weefsel wat een nadelig effect heeft op de behandeling!**

Doe deze oefening 3 maal daags, verspreidt over de dag. De totale behandelduur is minimaal 3 maanden.

**Wanneer moet u contact opnemen?**

Als de beperking niet vermindert maar eerder toeneemt is het verstandig contact op te nemen met het ziekenhuis. U kunt dan een afspraak maken voor een telefonisch contact met uw behandelaar of bezoek op het spreekuur.

Polikliniek Chirurgie (076) 595 30 90

Polikliniek Orthopedie (076) 595 30 80

Mocht u problemen hebben met de brace dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester.

Amphia Breda (076) 595 40 69

Amphia Oosterhout (0162) 32 73 63

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)