



Verzorging van uw baby met problemen met de armfunctie



Uw baby heeft arm- of schouderproblemen. Wij geven u hierbij graag een aantal adviezen voor de dagelijkse verzorging van uw kind en oefeningen speciaal voor baby's met plexus brachialis-letsel (letsel aan de zenuwen boven het sleutelbeen). Voor alle adviezen en oefeningen geldt: kijk goed naar de reactie(s) van uw kind.

Waar moet u op letten?

De kinderfysiotherapeut leert u hoe u uw baby kunt verzorgen, waarbij u de aangedane arm beschermt en ondersteunt. Raak de arm regelmatig aan en streel deze. Zo wordt uw baby zich beter bewust van de arm, waardoor hij deze op den duur beter en sneller zal gaan gebruiken.



Wat is een goede houding van de arm?

Wissel verschillende houdingen af, er is niet een 'de beste'. De arm 'ligt' het beste wanneer deze dicht bij het lichaam blijft (zie de tekening hiernaast). Dit kan door de arm op de borst te leggen met de hand bij de mond. Zo kan uw baby ook zijn of haar eigen gezicht voelen en op de vingers sabbelen. Een omslagdoek kan hierbij ondersteunen.



Welke houding moet u vermijden?

Onderstaande houdingen/bewegingen moet u vermijden:

- Laat de arm van uw baby niet naar achteren afhangen. Hierbij zou het hele gewicht van de arm aan de schouder hangen en dit doet veel pijn.
- Trek uw baby niet omhoog aan de armen of handen.
- Pak uw baby niet onder de oksels op, ook niet tijdens het baden in de tummy tub.
- Laat uw kind niet op de buik slapen.
- Bij een breuk van het sleutelbeen (clavicula) of bovenarm (humerus) mag u de hoek tussen de schouder en de wervelkolom niet groter maken dan 90 graden (zie de foto hieronder).



Slapen

Op de rug slapen is het beste voor uw baby. Draait u per slaapbeurt het hoofdje van uw baby de ene keer naar rechts en de andere keer naar links.

In bad

Als u uw kind in bad doet, kunt u hem het beste vasthouden bij zijn hoofd en schouders. Zo laat u het hoofd op uw pols rusten en met uw vingers kunt u de aangedane schouder/arm ondersteunen. Let er hierbij op dat de aangedane schouder niet te veel naar beneden wegzakt. Met de andere hand ondersteunt u de billen. Bij het afdrogen moet u er goed op letten dat de arm- en okselplooien droog zijn.

Tip: leg in het badje een antislipmatje neer. Dan heeft u een arm/hand vrij om uw baby te wassen.

Aan- en uitkleden

Bij het aankleden steekt u eerst de aangedane arm in de mouw, daarna de gezonde arm. Bij het uitkleden is dat precies andersom. Dus eerst de gezonde arm uit de mouw, daarna de aangedane arm.

Tip: een wijde hals in trui of romper/hemd maakt het aan- en uitkleden gemakkelijker. Het op de buik leggen bij het aan- en uitkleden kan pijn doen en is voor uw baby geen prettige houding.



Optillen

U kunt uw baby het beste optillen met een hand onder de billen of in het kruis. De andere hand houdt u dan rond de schouders en het hoofd. Het is prettig voor uw baby wanneer u hem eerst een beetje naar de gezonde kant draait. De aangedane schouder/arm blijft dan op de buik liggen. De hand die nu op de buik ligt kunt u vasthouden met uw arm die u rond de schouder van de baby legt (zie de foto hieronder).



Dragen

Uw baby vindt het prettig als de aangedane schouder/arm tegen u aan ligt, zodat u deze met uw lichaam op zijn plaats houdt en deze op de borst ligt van uw baby. Met de andere arm ondersteunt u de billen. Wanneer u uw baby met de gezonde kant tegen u aan draagt, let er dan op dat u uw arm rond de aangedane schouder van uw baby legt, om zo de arm in de goede houding rust te geven (zie de foto hiernaast).



Borstvoeding

Leg uw baby op een kussen als u borstvoeding geeft. Zo ligt hij op de goede hoogte en hoeft uw baby nauwelijks op de zij te draaien. Het kussen kunt u verplaatsen van de ene naar de andere borst. De armen van uw baby moeten tijdens het voeden op de buik of borst liggen.



Laten boeren

Voor het laten van een boertje is het goed om uw baby rechtop tegen uw schouder te houden. Ondersteunt u daarbij met een hand onder de billen. Is de rechter schouder/arm aangedaan, dan draagt u uw baby tegen uw rechterschouder. Is de linkerschouder/arm aangedaan, dan draagt u uw baby tegen uw linkerschouder (zie de foto hieronder).



Fout



Goed

In het autostoeltje zetten

Wanneer u uw baby in een autostoeltje vervoert, kunt u het beste de aangedane schouder/arm op een opgerolde handdoek leggen of de mouw vastspelden aan het truitje ter hoogte van de borst. Daarmee voorkomt u dat de arm te ver naar achteren zakt.

Oefeningen

Op de volgende bladzijde staan verschillende oefeningen voor de beweeglijkheid bij kinderen met plexus brachialis-letsel.

Heeft u nog vragen?

Vragen kunt u altijd stellen aan de fysiotherapeut. U kunt ook telefonisch of per e-mail contact opnemen met het specialisme Fysiotherapie.

Contact

Specialisme kinderfysiotherapie
(010) 703 67 64
fysiotherapie@erasmusmc.nl



Oefeningen voor de beweeglijkheid bij kinderen met plexus brachialis-letsel

Schouderoefening A



1. Pak de onderarm.



2. Breng de arm rustig boven het hoofd en houd de arm dicht tegen het oor.

Schouderoefening B



1. Breng de bovenarm zijwaarts tot halverwege en buig de elleboog 90 graden.



2. Draai de arm naar achteren zodat de arm op de onderlaag komt.



3. Draai de arm weer terug zodat de handpalm op de onderlaag ligt.

Schouderoefening C



1. Leg de arm tegen de zijkant van het lichaam met de elleboog 90 graden gebogen op de buik.



2. Draai rustig de onderarm naar buiten zodat de handrug de onderlaag raakt.



Elleboog oefening



1. Draai de handpalm naar boven en strek de elleboog.



2. Buig de elleboog met de handpalm naar boven.

Pols- en vingeroefening



Buig de pols naar achteren en open de vingers en de duim.



