

Bracetherapie en oefentherapie voor een stijve elleboog

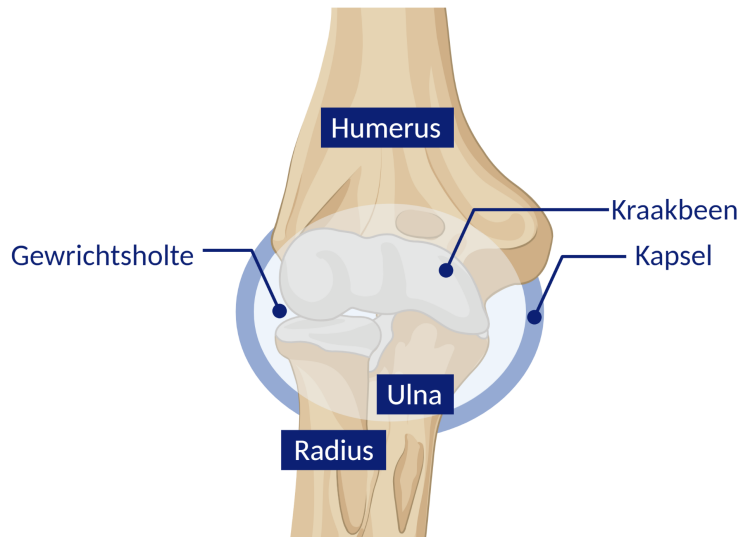
Buigbeperking en strekbeperking

U kunt uw elleboog niet goed buigen en strekken. Dit behandelen we met bracetherapie en oefentherapie. Hier leggen we u uit hoe dat werkt.

Over de elleboog

De elleboog bestaat uit 3 botdelen:

- de bovenarm (humerus)
- het kopje van het spaakbeen (radius)
- de ellepijp (ulna)



Om het gewricht heen zit een gewrichtskapsel. Om de elleboog zitten ook banden die zorgen voor stabiliteit. Deze banden noemen we ook wel ligamenten. Op de plek waar de twee botten elkaar raken, zit kraakbeen.

Over de stijve elleboog

Bij een stijve elleboog kunt u uw elleboog minder goed buigen, strekken of draaien. Hierdoor kunt u uw arm niet meer goed gebruiken. U kunt bijvoorbeeld niet goed bij uw mond komen of uw haren kammen. Soms hebben patiënten hierbij ook pijn of zwelling. Daarnaast kan het zijn dat de arm niet meer recht staat.

Oorzaken van een stijve elleboog

Uw gewricht kan stijf worden door een val, breuk, ontsteking of een bloeding. We noemen dit een posttraumatische stijve elleboog.

Een posttraumatische stijve elleboog kan ontstaan doordat:

- het beschadigde bot verkeerd vastgroeit
- verklevingen van het gewrichtskapsel
- verkalkingen of losse stukjes bot die in de weg liggen

Door de brace en oefeningen samen te doen, krijgen we het beste resultaat.



Bracetherapie

Met bracetherapie proberen we de weefsels rondom de elleboog op te rekken met een brace. Hiermee kunt u uw elleboog weer beter buigen en strekken.

Buigbrace

Heeft u problemen met het buigen van uw elleboog? Dan krijgt u een buigbrace.

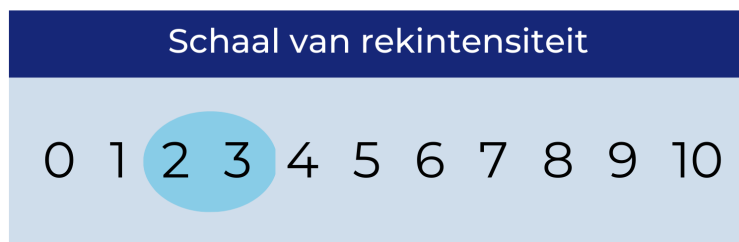
De buigbrace draagt u 3x per dag 30 minuten.

Tip: zet je wekker op je telefoon 3x per dag als herinnering aan de bracetherapie.



Stap 1

- Maak de banden vast aan de brace.
- Span het klittenband vast, totdat u een zachte rek voelt. De rek moet geen pijn doen.
- Probeer op niveau 2-3 te zitten op de schaal van rekintensiteit.



Stap 2

Houdt deze positie 5 minuten vast.

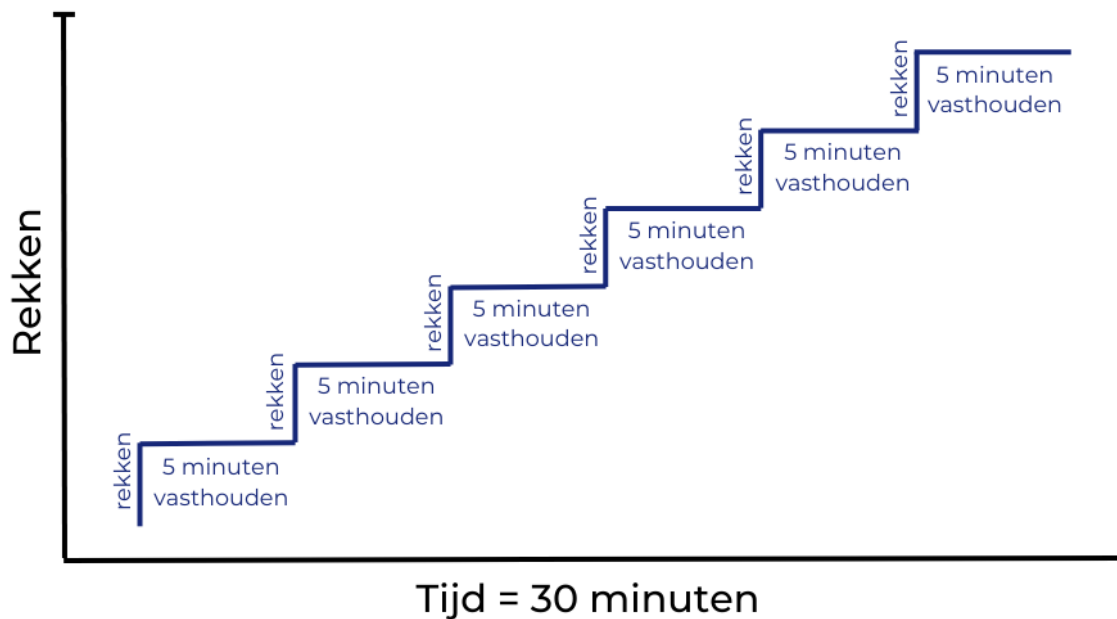
- Voelt u minder rek? Dan kunt u het klittenband strakker doen. Probeer dan weer een rekintensiteit van niveau 2-3 te voelen.
- Blijft de rek hetzelfde? Doe het klittenband dan niet strakker.
- Voelt u meer rek? Maak het klittenband dan losser totdat u weer een rekintensiteit van niveau 2-3 voelt.

Let op: zorg ervoor dat u niet te veel rek voelt. Voelt u pijn? Doe het klittenband dan altijd losser. Pijn is juist niet goed voor het weefsel en ook niet voor de behandeling.



Stap 3

Herhaal stap 1 en 2, 6 keer. U rekt dan 6 keer 5 minuten en 30 minuten in totaal.



Doe deze oefening 3 keer per dag: 's morgens, 's middags en 's avonds.

Strekbrace

Heeft u problemen met het strekken van uw elleboog? Dan krijgt u een strekbrace.

De strekbrace draagt u de hele nacht terwijl u slaapt.

Tip: zet een wekker op uw telefoon voor het slapengaan, zodat u herinnerd wordt aan de brace therapie.



Stap 1

- Doe de brace om voordat u gaat slapen.
- Strek uw arm met de imbussleutel.

- Draai de imbussleutel om totdat u een zachte, pijnvrije rek voelt.
- Probeer op niveau 2-3 te zitten op de schaal van rekintensiteit.



Stap 2

Houdt deze positie 5 minuten vast.

- Voelt u minder rek? Dan kunt u de imbussleutel aandraaien. Probeer dan weer een rekintensiteit van niveau 2-3 te voelen.
- Blijft de rek hetzelfde? Draai de brace dan niet strakker.
- Voelt u meer rek? Draai de imbussleutel losser totdat u weer een rekintensiteit van niveau 2-3 voelt.

Let op: zorg ervoor dat u niet te veel rek voelt. Voelt u pijn? Draai de imbussleutel dan altijd losser. Pijn is juist niet goed voor het weefsel en ook niet voor de behandeling.

Stap 3

Heeft u 's nachts geen pijn? Dan kunt u de volgende nacht de brace iets strakker aandraaien.

Oefentherapie

Met oefentherapie proberen we de weefsels rondom de elleboog soepeler te maken. Het is het beste om dit te doen met begeleiding van een fysiotherapeut. Hieronder beschrijven we wat eenvoudige oefeningen voor de elleboog om de beweeglijkheid te verbeteren.

Ga op uw zij liggen op uw stijve elleboog. Pak uw pols vast van de stijve elleboog met de hand van de gezonde arm. Duw uw onderarm richting strekken van de elleboog en daarna richting buigen. U kunt uw pols naar binnen en naar buiten draaien met uw andere hand.

Deze filmpjes laten zien hoe u de oefeningen moet uitvoeren:

- Buigen van elleboog in zijlig
 - <https://telefysio.erasmusmc.nl/public/exercise/81a3e>
- Strecken elleboog in zijlig
 - <https://telefysio.erasmusmc.nl/public/exercise/81d65>
- De pols draaien (in de hand kijken) in zit
 - <https://telefysio.erasmusmc.nl/public/exercise/2af36>
- De pols draaien (handrug naar boven) in zit
 - <https://telefysio.erasmusmc.nl/public/exercise/2b25d>

Doe de oefeningen voor elleboog/pols minimaal zes keer per dag.

Volg dit schema:

- 10 x buigen 3 sec vasthouden op de eindstand
- 10 x strekken 3 sec vasthouden op de eindstand
- 10 x de pols naar binnen draaien 3 sec vasthouden op de eindstand
- 10 x de pols naar buiten draaien 3 sec vasthouden op de eindstand



Contact

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de gipskamer.

- Gipskamer orthopedie - maandag tot en met vrijdag van 8:00-16:30: (010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl





