

Gipskamer

BEHANDELING MET EEN ONDERBEENSBRACE



U heeft een botbreuk in uw onderbeen. Hiervoor krijgt u een hulpmiddel (brace) om uw onderbeen. De brace beschermt de botbreuk net als een gipsverband. Deze folder geeft u informatie over de onderbeensbrace.

WAT IS EEN ONDERBEENSBRACE?

Een onderbeensbrace is een hulpmiddel. Het is een kunststof koker die om uw onderbeen gaat. Aan de achterkant van de brace is een opening van ongeveer 1,5 centimeter. Uw enkel blijft vrij. U kunt hierdoor beter bewegen, terwijl de breuk toch voldoende wordt beschermd. De brace wordt op maat gemaakt. Dit duurt ongeveer een half uur.

DE WERKING VAN DE ONDERBEENSBRACE

Niet elke breuk is geschikt voor behandeling met een onderbeensbrace. Een onderbeensbrace heeft alleen nut als u mag lopen. Het is zelfs heel belangrijk dat u loopt. Er komt dan meer druk op de breukvlakken. Dit stimuleert de botgroei. U kunt met de klittenbanden spanning op de kuitspieren brengen. Dit verhoogt de doorbloeding en stimuleert ook de botgroei. Let erop dat de brace strak zit, maar niet ongemakkelijk.

OMGAAN MET DE BRACE

Lopen

U mag met de brace zo veel mogelijk lopen. Als u meer pijn krijgt bij het lopen, kunt u beter even stoppen of het wat rustiger aan doen. Als u het geblesseerde been niet zo veel mag belasten van uw arts, gebruik dan krukken. Wanneer u niet loopt, kan het zijn dat uw enkel dik wordt. U kunt dit voorkomen door uw been hoog te leggen.

De brace af doen

U mag de brace alleen af doen, als u hiervoor toestemming heeft van uw arts. Dit is namelijk afhankelijk van de herstelfase van de botbreuk. In de laatste fase mag u de brace 's nachts en tijdens het douchen afdoen. Dit mag in eerdere fases beslist nog niet. Wacht daarom tot uw arts hier toestemming voor geeft. Gebruik tijdens het douchen een plasticzak of een douche-hoes. De douche-hoes kunt u om uw brace doen. Een douche-hoes kunt u kopen in de winkel van Spronken Orthopedie. U vindt deze bij de hoofdingang van het ziekenhuis.

Oefeningen

De beste oefening is lopen. U kunt zelf uw gewrichten en spieren aansterken met de volgende oefeningen:

Bovenbeenspieren

- Ga op de rand van de stoel zitten, strek uw been en til het gestrekt op.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Doe dit tien keer achter elkaar en herhaal het tweemaal met een minuut pauze.
- Doe dit driemaal per dag.

Enkel

- Beweeg uw enkel zo veel mogelijk.
- Beweeg uw voet van u af en naar u toe.
- Draai rondjes met uw voet.
- Fietsen kan ook een goede oefening zijn. Overleg eerst met uw arts. Pas wel op met afstappen.

In de volgende situaties kunt u telefonisch contact met ons opnemen:

- De pijn neemt toe.
- De zwelling neemt toe, ook al houdt u uw been hoog.
- Uw brace is kapot.
- De randen van de brace komen aan de achterkant tegen elkaar aan.
De brace kan dan niet meer voldoende op spanning worden gebracht.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De gipsverbandmeester of uw arts geeft u graag meer informatie.

GIPSKAMER LOCATIE TIEL

 0344-674293

van maandag tot en met vrijdag van 08.15-16.45 uur

GIPSKAMER LOCATIE CULEMBORG

 0344-674744

van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur

SPOEDEISENDE HULP (SEH)

 0344-726666

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

☎ 0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

