

Patiënteninformatie

Spoedeisende Hulp (SEH)

Gipskamer

Brace onderbeen

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



U bent onder behandeling voor een breuk van het onderbeen. De breuk zit verend vast en nu begint de volgende fase op weg naar herstel. In deze brochure leest u wat een onderbeenbrace is en hoe de brace werkt.

Algemene informatie over de brace

De onderbeenbrace is een afneembare kunststof koker rond uw onderbeen. De brace wordt op maat gemaakt en afgewerkt. De brace kan strak om het onderbeen worden aangetrokken door klittenbanden.



Doel van een bracebehandeling

Het grote voordeel van de brace is dat het kniegewricht en het enkelgewricht vrij blijven en kunnen bewegen terwijl de breuk voldoende bescherming krijgt. De behandeling met een onderbeen brace is er op gericht om de breuk geleidelijk aan meer te belasten. Op deze manier komt er druk op de breukvlakken wat de botgroei weer stimuleert. Een brace heeft alleen meerwaarde als u mag gaan lopen en daarbij mag belasten, het is zelfs belangrijk dat u belast gaat lopen!

Behandeling in stappen

Nadat door de chirurg en/of gipsverbandmeester is vastgesteld dat de breuk van het onderbeen geschikt is om te bracen, wordt er een datum gepland om het gips te verwijderen en de brace aan te leggen. Voor het aanleggen wordt de breuk eerst klinisch getest.

Als de breuk verend vast zit, wordt begonnen met het aanleggen. De opening van de brace komt aan de achterkant. De brace wordt gefixeerd met klittenbanden. Na het strak zetten van de brace moet aan de achterkant nog een strook van 1 cm breed tussen de braceranden zitten. Onder de brace draagt u een elastische kous. De brace moet altijd strak zitten gedurende de braceperiode maar niet ongemakkelijk.

Lopen

De gipsverbandmeester vertelt u hoeveel u mag gaan belasten. Belasten altijd met stevige schoenen, dus ook aan de aangedane zijde. De eerste week is het vaak nog aantippen en oefenen met het goed afwikkelen van de voet. De eerste weken daarna is het progressief belasten op geleide van klachten tot 50% van het lichaamsgewicht. Als bij het lopen de pijn toeneemt, dan moet u even de rust nemen, het been hoog leggen en daarna een stapje terug doen maar wel blijven belasten!

Door het lopen kan het zijn dat de voet dikker wordt, dit is een normale reactie omdat u het been meer naar beneden heeft hangen. De elastische kous houdt de zwelling wel iets tegen. Zorg ervoor dat de kous dubbel om de voet zit. Voor de nacht mag u de brace iets minder strak dragen, bij het opstaan direct de brace door middel van de klittenbanden weer strak om het been vastzetten.

De brace afdoen

De brace mag u alleen afdoen als de gipsverbandmeester hiervoor toestemming heeft gegeven. Dit hangt af van verschillende factoren.

Zonder die toestemming mag u de brace beslist niet afdoen!

De eerste weken komt u wekelijks voor controle van de brace op de gipskamer. Omdat de omvang van de kuit snel afneemt zal de brace moeten worden aangepast. Wij verschonen dan ook de kous en wassen dan uw been. Op indicatie wordt er een controlefoto gemaakt. In de laatste fase van de behandeling mag u de brace 's nachts en met douchen af doen, maar alleen na toestemming en instructie van de gipsverbandmeester.

Oefeningen

- Belast lopen is de beste oefening voor uw been. In de eerste week is het vooral belangrijk om het enkelgewricht en kniegewricht weer soepel te krijgen.
- Enkel: beweeg de enkel zoveel mogelijk. Trek de voet afwisselend omhoog en duw hem van u af, draai ook rondjes met uw voet.
- Bovenbeenspieren: Ga op de rand van een stoel of tafel zitten, strek uw been en til het gestrekt omhoog. Hou dit 5 seconden vast en doe dit 10 keer achter elkaar. Herhaal dit 2 maal met een tussenpauze van een minuut. Herhaal dit meerdere malen per dag.



Wat te doen bij problemen

Neem contact op met de gipskamer als:

- de pijn sterk toeneemt;
- de brace knelt of kapot is;
- de randen van de brace tegen elkaar komen (hierdoor kunt u niet meer voldoende spanning geven);
- uw onderbeen dik, warm en glanzend wordt (mogelijk tekenen van trombose).

Wanneer u problemen heeft met de brace of u heeft nog vragen na het lezen van deze informatie, dan kunt u altijd contact met ons opnemen. Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 op telefoonnummer: 0543 54 43 02.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl