

Fractuurbrace onderbeen

U heeft zojuist een brace voor een onderbeenbreuk (Sarmiënto brace) gekregen. Hiermee kan uw gebroken been in een goede stand genezen. In deze folder leest u hoe u het beste met uw brace om kunt gaan.

Wat is een brace?

Een brace is een koker van kunststofmateriaal die ondersteuning biedt. Hij wordt op maat gemaakt en past dus precies om uw onderbeen. De brace zorgt ervoor dat de breuk in uw been niet kan verschuiven, ook niet wanneer u uw been belast.

De bedoeling van de brace is dat de breuk sneller geneest. Juist doordat u het been beter kunt belasten dan met een gewoon gipsverband. Ook kunt u vrij oefenen met de knie en de enkel.

Het principe van deze brace is een strakke koker bedacht door de heer Sarmiënto.

Hoe gaat u om met uw brace?

De volgende punten zijn belangrijk bij het dragen van een onderbeenbrace:

- De arts schrijft u voor tot hoever u uw been mag gaan belasten. Belasten wil zeggen dat u mag lopen en traplopen, maar niet rennen of hardlopen.
- Tijdens het lopen is het belangrijk de voet zo goed mogelijk af te wikkelen; dat wil zeggen eerst de hiel op de grond en dan pas de tenen. U moet de voet niet naar buiten of binnen draaien!
- Zodra het pijn gaat doen op de plaats waar de breuk zit, moet u uw activiteiten onderbreken. U mag pas weer verder gaan als de pijn weg is. Houdt de pijn aan of komt deze steeds weer terug, dan moet u contact opnemen met het ziekenhuis.
- Een brace zit strak, maar mag niet knellen of onprettig aanvoelen.

Belangrijk: U mag de brace absoluut niet verwijderen zonder toestemming van uw behandelend arts! Ook niet voor een korte tijd. 's Nachts houdt u de brace ook gewoon aan. Tijdens het douchen moet u de brace drooghouden.

Leefregels

Voor een spoedige genezing en om complicaties te voorkomen, geven wij u enkele leefregels mee:

- Leg uw been hoog wanneer u niet loopt. De voet hoger dan de knieën, vervolgens de knie weer hoger dan uw heup. Dit voorkomt dat uw enkel dik wordt.
- U kunt het beste gym schoenen aandoen die een halve maat groter zijn dan uw normale schoenen.

Af- en aandoen van de brace

Belangrijk: dit mag u pas doen na toestemming van gipsverbandmeester of arts

1. U gaat zitten met uw benen naar beneden hangend.
2. U maakt de klittenbanden los.
3. De brace is nu makkelijk te verwijderen.
4. Verwijder de oude katoenen kous.
5. U kunt nu uw been wassen en afdrogen.
6. Doe een nieuwe kous om tot voorbij de tenen.
7. Nu doet u de brace weer om uw been.
8. Maak nu pas de klittenbanden vast: eerst de onderste, dan de middelste en vervolgens de bovenste.
9. Sla nu de kous terug tot aan de bovenkant van de brace. Zorgt u ervoor dat de voet tot de tenen met de kous is bedekt.

De katoenen kous kunt u zelf wassen.

Oefeningen

Het is belangrijk om uw enkel en knie te oefenen om deze weer in een gezonde conditie te krijgen. De oefeningen doet u met de brace aan.

- Oefening 1. U gaat op de rand van een stevige tafel zitten, waarbij uw voeten los van de grond komen. U buigt de knie nu zover mogelijk. Daarna strekt u de knie zo ver mogelijk. Dit herhaalt u 20 maal.
- Oefening 2. Daarna trekt u de voet zo ver mogelijk op richting scheenbeen. Eerst 10 maal met gebogen knie, daarna 10 maal met gestrekte knie.
- Oefening 3. Vervolgens gaat u bij de tafel staan; u houdt zich vast aan de rand van de tafel. Nu maakt u lichte kniebuigingen. Na elke kniebuiging is de knie weer geheel gestrekt. Deze oefeningen herhaalt u elke drie uur.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Als de pijn aanhoudt in rust of steeds terugkomt bij het lopen,
- Als u drukplekken krijgt,
- Bij een tintelend gevoel in uw tenen,
- Als u slecht kunt lopen,
- Bij problemen met het materiaal,
- Als u merkt dat de brace aan de achterkant niet meer passend aansluit en de randen over elkaar vallen.

Vragen

Heeft u nog vragen, aarzel dan niet deze bij uw controle bezoek aan de behandelend arts of gipsverbandmeester te stellen. Zij zijn bereid u te helpen of te adviseren.

Wie kunt u bellen?

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester:

Locatie Molengracht: (076) 595 40 69

Locatie Pasteurlaan: (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp. Locatie

Molengracht: (076) 595 40 47