

## Brace voor de rug - hyperextensie

### Inleiding

U heeft zojuist een hyperextensie brace gekregen of u krijgt er binnenkort één. Deze brace beschermt uw rugwervel(s) na een operatie of bij een andere behandeling van een wervelprobleem. U krijgt uitleg over het gebruik van deze brace van de SEH verpleegkundige, fysiotherapeut of gipsverbandmeester. In deze folder kunt u alles nog eens nalezen.

### Waarom een brace?

Een brace voorkomt dat u een bolle rug kunt maken. Het is belangrijk dat u deze beweging niet maakt. Door het bollen van de rug ontstaat er meer druk op de borst. Ook krijgt u dan last van pijn in de rug.

Tijdens het dragen van de brace kunt u vrijwel alle activiteiten zelfstandig of met zo min mogelijk hulp doen.

U doet de brace aan zodra u uit bed stapt. In bed mag de brace weer af, tenzij uw arts anders voorschrijft.

### Uw rit naar huis

Zolang u de brace draagt, mag u niet zelf autorijden. Bij het in- en uit een auto stappen of gaan zitten: buig uw heupen en knieën, maar niet uw rug. U kunt in een personenwagen het beste op de achterbank gaan zitten. Deze zitting is hoger. Om de druk op uw borst te verminderen bij het zitten:

- leun achterover (holle rug) of;
- plaats een dun kussen (of opgevouwen handdoek) tussen uw rug en de leuning.

### Het omdoen van de brace

Draag de brace altijd over een schoon, droog T-shirt met een hoge ronde hals. Kleding met knoopjes of kettinkjes kunnen last geven.

U kunt uw brace het beste liggend omdoen. U doet dit als volgt:

1. Rol met uw rug, als een plank, op het (rug-)paneel. Zorg dat u uw rug hierbij niet buigt of draait.
2. Sla de brace over u heen, alsof u een boek sluit. Let hierbij op dat de borststeun op de borst zit en de bekkenband op het bekken.
3. Controleer of de sluiting aan de linkerzijde open is. Zo niet open deze.
4. Pak de lus aan het uiteinde van de rugband. Plaats het (sleutelvormige) gat over de knop.
5. Gebruik uw handpalm om de (klik)sluiting links te sluiten. Hiermee brengt u de rugband op spanning. Dit kost wat kracht.
6. Druk altijd met uw handpalm na op de sluiting ter controle. Vaak hoort u dan nog een 'klik'. Pas dan zit de brace vast en is het veilig om te bewegen.

### Let op!

Een goede sluiting van de rugband is belangrijk. Wanneer de brace de neiging heeft om omhoog te kruipen, zit de rugband te los. De brace beschermt uw rug alleen op de juiste manier als deze rugband zeer stevig gespannen is.

### Het afdoen van de brace

Draagt u de brace altijd zoals uw arts u aangegeven heeft.

Zodra de brace los of af is, moet u zeer voorzichtig zijn met draaien. U mag u uw rug dan niet meer buigen.

Om de brace af te doen kunt u het best gaan liggen.

U doet dit als volgt:

1. Rol als een boomstam (zo recht mogelijk) op uw rechterzijde.
2. Druk met uw vinger op het 'palletje' aan de binnenzijde van de sluiting links.
3. Laat rustig aan de spanning van de rugband af gaan.
4. Rol terug op uw rug.
5. Pak de lus op de rechter sluiting en trek deze recht naar voren.
6. Zodra deze sluiting los is, kunt u de Hewitt brace open slaan. Doe dit alsof u een boek opent.
7. U kunt de brace nu onder u weghalen.

### Persoonlijke verzorging

- U mag alleen douchen als uw behandelend arts toestemming heeft gegeven om de brace tijdelijk af te doen.
- Let op: u mag niet douchen terwijl u uw brace draagt! Zodra de brace los is, mag u niet meer bukken of draaien met uw rug. Zet douchemiddelen dus binnen handbereik.
- Heeft u geen toestemming van de arts om de brace af te doen? Dan zult u in bed gewassen moeten worden door iemand uit uw naaste omgeving of van de thuiszorg.

### Onderhoud en schoonmaken

- In principe heeft de brace geen onderhoud nodig.
- Het is wel belangrijk om regelmatig de brace af te nemen met een vochtige doek met een mild wasmiddel.
- Zorg ervoor dat de brace goed opgedroogd is voordat u hem weer draagt.

### Zitten

- Zorg dat uw brace op de juiste hoogte zit voordat u gaat zitten.
- Het beste zit u op een rechte stoel, waarin u niet kan wegzakken of op een kruk.
- Het kan zijn dat de brace af en toe omhoog schuift tijdens het zitten. Schuif deze dan weer terug op de goede plek.
- Een tuinstoel kan fijn zijn, indien u de rugleuning naar achter kan laten zakken.
- In bed kunt u het beste gaan zitten met een beetje opgetrokken knieën. U kunt ook (bijvoorbeeld) kussens onder uw bovenbenen leggen.
- Krijgt u nog een ziekenhuisopname? Dan ligt u in een bed dat bestaat uit drie delen. (Let op! Doe altijd als eerste het gedeelte voor uw knieën omhoog en daarna pas de rugsteun.)

### Slapen

- Normaal gesproken hoeft u de brace niet in bed te dragen. U hoeft er dus niet mee te slapen.
- Houd de brace wel binnen handbereik, zodat u deze meteen om kunt doen voordat u opstaat.
- Soms schrijft de arts toch voor om de brace in bed te dragen. Volgt u dit advies dan op.

### Huidirritatie

- Het kan zijn dat u last krijgt van een rode of geïrriteerde / pijnlijke huid, vooral onder de borststeun. Op deze plek komt er veel druk op uw borst. Maak uw rug goed recht / hol, om dit te voorkomen.
- Werkt dit niet voldoende? Plaats dan eventueel een washandje tussen uw borst en de borststeun, ter verzachting.
- Zit uw brace te los, dan kan deze gaan schuiven. Dit kan ook huidirritatie veroorzaken.

## Om te onthouden

- De brace is ontwikkeld als alternatief voor een gipskorset. Maar net als het gipskorset kan ook het dragen van deze brace soms onplezierig zijn.
- U bent zelf verantwoordelijk voor het correct gebruiken van de brace.
- Stopt u te vroeg met het dragen van de brace, dan kunnen de wervelbreuken niet goed genezen. De behandelend specialist geeft u aan, wanneer u de brace af kunt laten.
- De brace is gemaakt om u in een aantal bewegingen te beperken. U kunt hierdoor niet meer op alle soorten stoelen plaatsnemen. Een hoge stoel met leuning is doorgaans het meest plezierig.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

## Neem contact op met de gipskamer bij:

- Toenemende, niet verklaarbare pijnklachten;
- Een te ruim zittende brace;
- Een te strak zittende brace;
- Vermindering van kracht en/of gevoel in de benen;
- Kapotte brace;
- Een drukplek door de brace;
- Twijfels, vragen of op-of aanmerkingen.

## Contact

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder of is er iets aan de hand, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester:

- Locatie Molengracht,  
Telefoonnummer (076) 595 40 69
- Locatie Pasteurlaan  
Telefoonnummer: (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp, locatie Molengracht, telefoonnummer: (076) 595 40 47