

Heup anti luxatiebrace

Inleiding

Uw arts u adviseert een heupbrace. Dit noemen we ook wel een anti-luxatie brace.

U krijgt deze brace omdat u een vergroot risico heeft op een heupluxatie. Bij een heupluxatie schiet de (heup)kop uit de kom. Dit kan gebeuren omdat u pas al een heupluxatie heeft gehad. Het kan ook zijn dat u een operatie krijgt, waardoor (tijdelijk) de kans hierop groter is.

In deze folder leest u meer over hoe de heupbrace werkt, hoe u er thuis mee omgaat en wat u kan helpen om deze periode zo aangenaam mogelijk te maken.

Wat is een heupluxatie?

Tijdens een heupluxatie schiet de kop van uw (kunst)heup uit de 'kom'. Dit gebeurt soms al bij een heel kleine beweging.

Een heupluxatie is vaak zeer pijnlijk en gaat samen met afwijkende stand van het been.

Hoe werkt de heupbrace?

De orthooped vraagt een heupbrace (anti-luxatiebrace) voor u aan. Het aanmeten duurt meestal niet langer dan een halve dag.

- Deze brace beperkt u in uw bewegingen en voorkomt daarmee dat uw heup uit de kom schiet. In de praktijk betekent dit meestal dat u uw been minder ver kunt buigen en strekken. Bovendien komen uw benen iets verder uit elkaar te staan. Dit komt omdat de brace uw been ook een beetje naar buiten drukt.
- U draagt de brace in principe ongeveer 6 weken, dag en nacht (24 uur per dag). Behalve als uw behandelend arts iets anders aangeeft.
- U mag uw brace in de tussentijd niet afdoen. Alleen tijdens het wassen mag de brace tijdelijk af. U moet daarbij altijd geholpen worden door iemand anders (zie kopje: Lichamelijke verzorging).

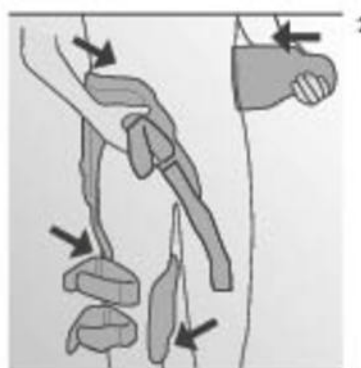
- De brace werkt alleen als deze op de juiste manier gedragen wordt. Controleert u daarom regelmatig of de brace niet is verschoven, of te los zit.

Aanleggen van de heupbrace

De heupbrace of anti-luxatiebrace bestaat uit drie onderdelen:

1. een bekkenband
2. het scharnier
3. de dijbeensteun/dijbeenband

Let op: laat u altijd helpen bij het aandoen (aanleggen) van de brace, zowel staand als in bed.



- Plaats het scharnier ter hoogte van uw heup. U kunt uw heup vinden door het gebied rond uw heup af te tasten. De heup voelt als een groot botpunt. Ter hoogte van dit botpunt moet het scharnier zitten (zie afbeelding).
- Daarna doet u de bekkenband om uw middel. De rugplaat moet in het midden van uw rug zitten en de bekkenband op de taille. Zit alles goed? Dan doet u de bekkenband stevig dicht met de sluiting van klittenband.
- Vervolgens sluit u de (klik)gesp, midden voor op de bekkenband.
- Maak tot slot de band stevig vast om het bovenbeen.



Stevig vastmaken Het is belangrijk dat de brace stevig vastzit (niet knellend). Doet u dit niet, dan bestaat het risico dat de brace gaat zakken. Dan is de kans groter dat de heup toch uit de kom schiet. Het 'draagcomfort' is bovendien minder.

Lichamelijke verzorging

Uw lichamelijke verzorging hang af van uw situatie. Uw arts vertelt u of u in bed moet worden gewassen of dat u staand mag douchen.

Het wassen met een anti-luxatiebrace moet altijd met volledige hulp van iemand uit uw omgeving of de thuiszorg.

Hoe gaat wassen/douchen met een brace?

Wassen in bed:

- De brace mag voorzichtig even af. Doe dit niet zelf.
- U mag de heup dan niet meer bewegen.
- Na het wassen legt uw hulp de brace weer aan (zie: 'Aanleggen van de heupbrace').

Staand douchen:

- Uw arts heeft goedkeuring gegeven om staand te douchen.
- Staand douchen doet u altijd onder begeleiding van uw naaste of thuiszorg.
- Gaat u eerst stabiel staan.
- Uw hulp doet dan de brace bij u af.
- Zodra u zonder brace staat, mag u niet meer draaien, bukken of hurken. Zorg dus dat uw shampoo hoog staat.
- Na het douchen legt uw hulp de brace weer aan (zie: 'Aanleggen van de heupbrace').

Tips voor thuis

- Neem altijd plaats op een hoge stoel. Hierdoor drukt de buikband minder in uw buik en komt er minder spanning op uw heup.
- Draag uw onderbroek altijd over uw anti-luxatiebrace. Dan hoeft de brace niet af en kunt u zelfstandig naar het toilet.
- Is uw toilet laag? Bij een thuiszorgwinkel kunt u een toiletbril-verhoger huren.
- U kunt het beste een hemd of T-shirt onder uw brace te dragen. Het kan zijn dat de huid anders gaat irriteren.
- Het is handig om ruime en/of stretch (rek) kleding te dragen. Dit vanwege de grootte van de brace.
- Stap liever niet in auto's met een lage instap. Of zet de stoel zo hoog mogelijk en zo ver mogelijk achteruit.

Hulpmiddelen

Het is natuurlijk lastig als u niet mag bukken. Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen die het u wat makkelijker kunnen maken:

- "Helping hand": dit is een lange stok met een grijpertje aan het uiteinde.
- Lange schoenlepel: hiermee kunt u zelf uw schoenen aantrekken. U heeft wel hulp nodig bij het vastmaken van de veters. In verband met uw veiligheid, raden we instappers af.
- Speciale beugels voor het toilet: hierdoor kunt u makkelijker opstaan.

Deze hulpmiddelen zijn (onder andere) verkrijgbaar bij een thuiszorgwinkel.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of is er iets aan de hand, dan kunt u altijd contact met ons opnemen. Tijdens kantooruren (8 en 16.30 uur) belt u met de afdeling fysiotherapie:

- Locatie Molengracht: (076) 595 30 75

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