

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

Onderbeenbrace

Inleiding

U heeft reeds enige tijd een gipsverband gehad voor uw onderbeenbreuk. Om de laatste fase van de botgroei te bespoedigen krijgt u een onderbeenbrace, zie foto 1. Deze folder geeft u meer informatie over de onderbeenbrace.



Foto 1: Onderbeenbrace

Wat is een onderbeenbrace?

Een onderbeenbrace is een afneembare, kunststof koker rond uw onderbeen. Aan de achterzijde is een opening van ± 1.5 cm (zie foto 2).

Uw enkel blijft vrij, dit in tegenstelling tot een gipsverband. U kunt hierdoor beter bewegen, terwijl de breuk toch voldoende bescherming krijgt. De brace wordt op maat gemaakt wat ongeveer een half uur duurt.



Foto 2: Achterzijde onderbeenbrace

De werking van de onderbeenbrace

Niet elke breuk is geschikt voor behandeling met een onderbeenbrace. Een onderbeenbrace heeft alleen nut wanneer u mag lopen. Het is zelfs heel belangrijk dat u loopt. Op deze manier komt er namelijk meer druk op de breukvlakken, wat de botgroei stimuleert.

Door middel van klittenbanden kunt u een optimale spanning op de kuitspieren brengen. Dit verhoogt de doorbloeding en stimuleert ook de botgroei. Let er op dat de brace strak zit, maar comfortabel.

Lopen

U kunt met de brace lopen. Als bij het lopen de pijn toeneemt, kunt u beter even stoppen of het rustiger aan doen. Vaak mag het aangedane been tijdelijk slechts beperkt belast worden; u gebruikt dan krukken.

Wanneer u niet loopt kan het zijn dat uw enkel dik wordt. U kunt dit voorkomen door uw been hoog te leggen. Let er tijdens het lopen op dat uw voet recht naar voren wijst. Voorkom plotseling draaien waarbij uw voet op de grond staat, doe dit in stapjes.

De brace af doen

U mag de brace alleen af doen als de arts dit met u afspreekt. Dit is namelijk afhankelijk van de breuk. In de laatste herstelfase mag u de brace 's nachts en tijdens het douchen af doen. Dit mag in eerdere fases beslist nog niet. Wacht daarom tot uw arts hiervoor toestemming geeft. Tijdens het douchen met de brace kunt u een plastic zak of een douchehoes gebruiken. Een douchehoes is tegen betaling verkrijgbaar op de gipskamer.

Oefeningen

Naast lopen (de beste oefening) kunt u functieverlies van gewrichten en spieren voorkomen of beperken door het doen van 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 minimaal drie maal per dag.

- Enkel

Beweeg zoveel mogelijk uw enkel. Beweeg uw voet van u af en naar u toe. Draai rondjes met uw voet. Op een bepaald moment kan fietsen ook een goede oefening zijn. Vraag eerst aan uw arts of dit mag. Pas wel op met afstappen!

Wanneer belt u de gipskamer?

- Als de pijn toeneemt;
- Als de zwelling toeneemt, ondanks dat u uw been hoog legt;
- Als de brace kapot is;
- Als de randen van de brace aan de achterkant tegen elkaar aankomen, de brace kan dan niet meer voldoende op spanning worden gebracht;
- Als u vragen heeft.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met de gipskamer: 088 75 580 23.
Buiten kantooruren kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp
en vragen naar de assistent chirurgie: 088 75 666 65

Divisie Heelkundige Specialismen

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2012, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie