

Onderbeenbrace

(Sarmiento brace)

1 Inleiding

U heeft een botbreuk in uw onderbeen. In uw geval wordt de botbreuk behandeld met een onderbeenbrace. Deze brace biedt bescherming aan de botbreuk. In deze folder geven wij informatie en adviezen over de werking en het gebruik van de onderbeenbrace.

2 Wat is een onderbeenbrace?

Een onderbeenbrace is een afneembare kunststof koker om uw onderbeen. Aan de achterkant zit een opening van ongeveer twee centimeter, zodat er nog ruimte is om de brace strakker aan te trekken. Uw enkel blijft vrij. Dit maakt het lopen gemakkelijker, terwijl de breuk toch voldoende beschermd is. De brace wordt op maat gemaakt. Dit duurt ongeveer een half uur.



Afbeelding; voorbeeld van Sarmientobrace

3 De werking van de onderbeenbrace

Niet elke breuk is geschikt voor behandeling met de onderbeenbrace. Een brace heeft alleen nut als 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 en de genezing bevordert. Let erop dat de brace strak zit, maar niet oncomfortabel. De opening aan de achterkant geeft hiervoor wat speling.

4 Lopen

U kunt met de brace zoveel mogelijk lopen. Als bij het lopen de pijn toeneemt, kunt u beter even stoppen of het rustiger aan doen. U begint met lopen met krukken en zet langzaam meer gewicht op het gebroken been. Als de pijn toeneemt, moet u het been minder belasten door meer op de krukken te steunen. Als het aangedane been niet geheel belast mag worden, gebruikt u de krukken. Wanneer u niet loopt, kan het zijn dat de enkel dik wordt. U kunt dit voorkomen door de enkel hoog te leggen.

De elastische kous onder de brace moet ook u over de enkel en voet dragen. Dit voorkomt dat uw enkel en voet dik worden. Draag stevige (veter)schoenen.

5 De brace afdoen

De brace mag alleen af als de arts dat met u afspreekt. Dit is afhankelijk van de herstelfase van de botbreuk. In de laatste fase mag u de brace 's nachts en tijdens het douchen af doen. Wacht tot uw arts dit met u afspreekt! U kunt dan douchen terwijl u op een stoel of kruk zit.

Heeft u de brace om, dan kunt u tijdens het douchen een plastic zak of douchehoes om uw brace doen. Een douchehoes is te koop op de gipskamer of bij de apotheek.

6 Het afnemen en aanbrengen van de brace

(alleen nadat de arts dit met u heeft afgesproken)

- U gaat met afhankelijk been zitten.
- Maak de klittenbanden los.
- U kunt de brace nu van uw been afhalen.
- Verwijder de elastische kous. De vuile kous kunt u in lauw water wassen.
- Al zittend kunt u uw been nu wassen en goed afdrogen.

- Doe de kous weer om uw been.
- Doe de brace om uw been.
- Maak de klittenbanden vast. De brace moet precies zo zitten zoals het aangelegd is. Door wat te schuiven voelt u dit aan. De 'open ruimte' achter de brace moet ongeveer 1 tot 2 cm zijn.

Is er geen 'open ruimte' meer tussen de brace en uw been, dan kan dat de volgende oorzaken hebben:

- De brace zit niet goed om uw been.
- Uw been is dunner geworden, zodat de brace te ruim is, de brace moet worden bijgewerkt. Neem contact op met de gipskamer.

7 Oefeningen

Lopen is de beste oefening is om functieverlies van gewrichten en spieren te voorkomen. Andere belangrijke oefeningen zijn:

Voor uw bovenbeenspieren:

- Ga op de rand van de stoel zitten, strek uw been en til het op. Houd dit 5 seconden vast.
- Doe dit tien keer achter elkaar en herhaal dit twee maal met een minuut pauze. Doe dit maximaal driemaal per dag.

Voor uw enkel:

- Beweeg regelmatig uw enkel. Trek de tenen richting uw neus en duw ze weer zo ver mogelijk weg. Doe dit voor zover de pijn het toelaat.
- Draai rondjes met uw enkel.
- Op een bepaald moment kan fietsen ook een goede oefening zijn. Bespreek dit met uw arts. Pas wel op met afstappen.

8 Wanneer belt u de Gipskamer?

- als de pijn toeneemt;
- als de zwelling toeneemt;
- als de brace kapot is;
- als de randen van de brace over elkaar vallen (de brace kan dan niet meer voldoende op spanning gebracht worden).

9 Belangrijk

Belast uw been **nooit** zonder brace, tenzij de arts dit met u afspreekt.

10 Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen met de gipskamer.

11 Gipskamer MC Zuiderzee

Maandag t/m vrijdag 8.30 -17.00 uur:
(0320) 27 17 52.

Spoed/ weekend: (0320) 27 17 50.

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk