Onderbeenbrace

Een gebroken onderbeen kan in sommige gevallen behandeld worden met een brace. Deze brace zorgt ervoor dat dat de breuk wordt beschermd en dat de botdelen beter bij elkaar blijven.

Meer over de onderbeenbrace

Een onderbeenbrace is een koker gemaakt van kunststofgips. Deze koker kan worden afgedaan via klittenbanden aan de achterzijde. De enkel en het kniegewricht blijven vrij. Hierdoor kunt u deze gewrichten blijven bewegen en zal minder stijfheid optreden. Een gipsverbandmeester maakt de brace op maat.

Werking van de brace

Niet alle breuken kunnen met een brace worden behandeld. Uw behandelend arts bepaalt of de breuk in uw onderbeen geschikt is voor deze behandeling.

U draagt de brace strak maar niet ongemakkelijk om uw onderbeen. Via de brace ontstaat druk op de kuitspieren die vervolgens een inwendige spierkoker om de breuk vormen. Hierdoor kan de breuk zich niet verplaatsen.

Het is bij een brace-behandeling belangrijk dat u belast gaat lopen. Op deze manier ontstaat namelijk druk op de breukvlakken met stimulans tot botgroei.

Belast lopen betekent dat u deels of volledig op het aangedane been steunt.

Lopen

De arts bepaalt hoeveel u mag belasten. Vaak bouwt u de belasting op.

Terwijl u de belasting opbouwt, gebruikt u krukken. Als bij het belasten de pijn toeneemt, moet u de belasting aanpassen en is het belangrijk dat u tussendoor rust. Leg uw been hierbij goed hoog.

Door het belasten kan uw voet dikker worden. Dit komt doordat uw been naar beneden hangt en de brace strak om de kuit zit. Dit is normaal. Om de zwelling in de voet tegen te gaan, krijgt u een dubbele strakke kous om uw voet. Daarnaast kunt u uw been goed hoog leggen.

Om de vooruitgang in het belasten te controleren kunt u thuis met uw gebroken been de weegschaal indrukken; u ziet dan hoeveel kilogram aan gewicht u belast.

De brace afdoen

U mag de brace alleen afdoen als u hiervoor toestemming heeft van uw behandelend arts. De arts bepaalt wanneer dat mag aan de hand van het herstel van uw botbreuk.

In de eerste periode mag de brace absoluut niet af, ook ‘s nachts en tijdens het douchen niet. De brace moet droog blijven, dus met douchen moet u de brace beschermen met een speciale douchehoes of met een plastic zak.

Oefeningen doen

Lopen is de beste oefening voor uw herstel. Daarnaast kunt u een aantal oefeningen doen om verstijving en verzwakking van uw been en gewrichten tegen te gaan.

Bij het doen van oefeningen zijn de volgende regels belangrijk:

- U moet pijnvrij kunnen oefenen.
- U herhaalt de oefeningen totdat uw spieren vermoeid raken.
- U oefent maximaal 3 x per dag.

Bovenbeenspieren

- Ga op de rand van uw bed of stoel zitten en strek uw been vanuit uw knie.

Enkel

- Beweeg de voet naar u toe.
- Beweeg de voet van u af.
- Draai rondjes met de enkel/voet.

Contact opnemen

Neem contact op met de Gipskamer als:

- De pijn toeneemt.
- De zwelling toeneemt ondanks dat u uw been hoog legt.
- De brace knelt/drukt of kapot is.
- De randen van de brace aan de achterzijde van uw been tegen elkaar aankomen. U kunt de brace dan niet meer voldoende op spanning brengen.
- Uw onderbeen dik, rood, glanzend en/of pijnlijk wordt. Dit kan duiden op een trombosebeen.

De Gipskamer van het St. Antonius Ziekenhuis is op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur bereikbaar op:

- Gipskamer locatie Nieuwegein: T 088 320 27 05 (tel:0883202705)
- Gipskamer locatie Utrecht: T 088 320 27 06 (tel:0883202606)
- Gipskamer locatie Woerden: T 088 320 46 21 (tel:0883204621)

Buiten deze tijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/spoedeisende-geneeskunde).

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te

vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**