

Onderbeenbrace

U heeft een onderbeenbrace gekregen vanwege een botbreuk in uw onderbeen. Met behulp van deze brace kan uw been in een goede stand genezen. De brace ondersteunt de breuk, net zoals een gipsverband. In deze folder leest u hoe u het beste met uw brace kunt omgaan. Bij vragen of problemen kunt u altijd terecht bij de gipsverbandmeester.

De onderbeenbrace

Een onderbeenbrace is een steunende, afneembare koker van kunststof die precies om uw onderbeen past. De brace zorgt ervoor dat de breuk niet kan verschuiven. Aan de achterkant zit een opening, zodat de brace strakker kan worden aangetrokken. Uw enkel en knie blijven vrij, waardoor u beter kunt bewegen terwijl de breuk toch voldoende steun krijgt. De brace wordt door de gipsverbandmeester voor u op maat gemaakt.



Wanneer een onderbeenbrace?

Niet iedere breuk kan behandeld worden met een brace. Vaak begint de behandeling eerst met gips. Pas na enkele weken kan de overstap naar een brace worden gemaakt. Tijdens de periode met gips waren ook uw knie en enkel ingegipst. Het is nu belangrijk om deze weer soepel te maken. In het begin kan dit pijnlijk zijn. Forceer uzelf niet, maar probeer de knie wel vaak te bewegen. Kijk voor oefeningen bij het hoofdstuk *Oefeningen (met de brace om)*.

Een brace heeft alleen zin wanneer u mag lopen. Lopen is zelfs heel belangrijk: door belasting komt er druk op de breukvlakken, wat de botgroei stimuleert. De brace moet altijd strak zitten. Dit doet u met de klittenbanden, die druk geven op de kuitspieren. De spieren helpen zo mee om de breuk op zijn plaats te houden. De brace mag niet schuiven.





Is de brace te strak? Dan merkt u dat uw voet blauw wordt of dat u een doof of tintelend gevoel krijgt.

Lopen

- > U mag met krukken lopen en uw been belasten tot de pijngrens.
- > Zonder krukken lopen mag pas als u geen pijn meer heeft. Eventueel kunt u tijdelijk één kruk gebruiken aan de gezonde kant.
- > Draag het liefst lage schoenen.
- > U mag wandelen en traplopen, maar niet rennen of hardlopen.
- > Rol de voet goed af: eerst de hiel neerzetten en dan pas de tenen.
- > Zet de voet altijd recht neer en draai deze niet naar buiten.

Doet het pijn bij de breuk? Verminder dan uw activiteiten. Begin pas weer als de pijn is verdwenen. Blijft de pijn of komt deze steeds terug? Neem contact op met de gipskamer.

Verstellen van de brace

Doordat de spieren minder werken, wordt uw been na verloop van tijd dunner. De brace kan dan te groot worden en de randen raken elkaar. Belast uw been dan niet meer en neem contact op met de gipskamer. De brace kan eenvoudig kleiner gemaakt worden.

Zwelling

Uw enkel kan dik worden. Voorkom dit door:

- > uw been hoog te leggen als u niet loopt (voet hoger dan knie, knie hoger dan heup),
- > uw enkel, knie en tenen regelmatig te bewegen,
- > eventueel een steunkous te dragen. De gipsverbandmeester informeert u hierover.

De brace afdoen

Doe de brace alleen af als uw arts of de gipsverbandmeester dit met u heeft afgesproken. In de eerste fase mag dit zeker nog niet. Zorg ervoor dat de brace niet nat wordt. Tijdens het douchen kunt u een douchehoes of een plastic zak gebruiken.

Af- en omdoen van de brace (alleen na toestemming):

1. Ga zitten met de benen naar beneden.
2. Maak de drie klittenbanden los.
3. Verwijder de brace.
4. Was en droog het been.
5. Doe de brace weer om en maak de banden vast: eerst onder, dan midden, dan boven.
6. Trek een schone sok aan.

In de laatste fase mag u de brace soms ook 's nachts of tijdens het douchen afdoen.

Belangrijk: u mag nooit lopen of staan zonder de brace!

Oefeningen (met de brace om)

Naast lopen (de beste oefening) kunt u de volgende oefeningen doen. Herhaal ze minimaal 3 keer per dag.

- > **Knie buigen en strekken:** Ga op de rand van een stevige tafel zitten met de voeten los van de grond. Buig en strek de knie zo ver mogelijk, 20 keer.
- > **Been optillen:** Ga op een stoel zitten, strek het been en til het op. Houd dit 5 seconden vast. Herhaal dit 10 keer achter elkaar, 2 keer met een korte pauze.





- > **Enkel bewegen:** Beweeg de voet naar u toe en van u af. Draai rondjes met de voet.
- > **Kniebuigingen:** Ga bij een tafel staan en houd u vast. Maak lichte kniebuigingen.
- > **Fietsen:** Dit kan een goede oefening zijn, maar vraag altijd eerst toestemming aan uw arts. Wees voorzichtig met op- en afstappen.

Wanneer contact opnemen?

Bel de gipskamer (of buiten kantoor tijden de Spoedeisende Hulp) als:

- > de pijn erger wordt of steeds terugkomt,
- > u last krijgt van drukplekken,
- > u tintelingen voelt in de tenen,
- > de zwelling toeneemt,
- > de brace kapot is,
- > de randen van de brace aan de achterkant tegen elkaar komen,
- > uw onderbeen dik, rood, warm en glanzend wordt of u pijn in de kuit krijgt (dit kan een trombosebeen zijn).

Tot slot

Heeft u vragen of problemen? Stel ze gerust aan de arts of de gipsverbandmeester.

Afbeeldingen: Frisius MC

