Onderbeensbrace

Gipskamer

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

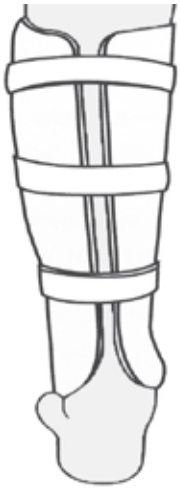
Informatie voor patiënten met een onderbeensbrace

Inleiding.

U heeft een botbreuk in uw onderbeen. Hiervoor krijgt u een onderbeensbrace. Deze brace biedt net als een gipsverband bescherming aan de botbreuk. Deze folder geeft u meer informatie over de onderbeensbrace.

Wat is een onderbeensbrace?

Een onderbeensbrace is een afneembare, kunststof koker rond uw onderbeen. aan de achterzijde is een opening van ongeveer 1,5 cm. 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.



De werking van de onderbeensbrace.

De brace biedt net als een gipsverband bescherming aan de botbreuk, waardoor de breukvlakken minder ten opzichte van elkaar bewegen.
De knie en de enkel blijven vrij, zodat u deze kunt bewegen.
Door middel van klittebanden 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 niet oncomfortabel.

Belasten.

Hoeveel u het been mag belasten hoort u van de behandelaar. U gebruikt dan de krukken. Als bij het lopen de pijn toeneemt, kunt u beter even stoppen of het rustiger aan doen. Wanneer u niet loopt, kan het zijn dat uw enkel dik wordt. U kunt dit voorkomen door uw been hoog te leggen.

De brace af doen.

U mag de brace alleen afdoen, als de arts dit met u afspreekt. Ga tijdens het douchen altijd zitten, dit vanwege de veiligheid, de douchevloer is vaak glad.

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. Houdt dit vijf tellen vast. Doe dit tien keer achter elkaar en herhaal het twee maal met een minuut pauze. Doe dit in totaal 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 randen van de brace aan de achterkant tegen elkaar aankomen of over elkaar; de brace kan dan niet meer voldoende op spanning gebracht worden.
- Als de pijn toeneemt.
- Als de zwelling toeneemt (ondanks dat u het been hoog legt).
- Als de brace kapot is, of als u andere vragen heeft.

Contact

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

Hoorn:

· Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.

· Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

· Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.

· Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. <neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie: www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00382-NL 07-01-2021

DIJKLANDER ZIEKENHUIS