



# De kunststof bovenbeen koker

## Gipskamer

Informatie voor patiënten met een kunststof bovenbeen koker.

## Inleiding

U heeft op de gipskamer een kunststof koker om uw bovenbeen gekregen. Deze folder informeert hoe u hiermee om dient te gaan, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen.

## Waarom een kunststof koker ?

Een kunststof koker wordt gegeven bij o.a de volgende aandoeningen:

- Knieschijf uit de kom (patella luxatie of fractuur)
- Breuken van de knie
- Afscheuring van de bovenbeen spier (m.quadriceps of patellapees ruptuur)

## De kunststof koker

Een kunststof bovenbeen koker wordt voor u op maat gemaakt. Hierdoor sluit deze precies aan om het bovenbeen. De kunststof koker is al na 30 minuten uitgehard en kan dan direct worden belast. Door het dragen van de koker kunt u de knie niet meer buigen. Door de afname van spieractiviteit wordt het (boven)been dunner.

Ook neemt de zwelling van de kwetsuur in de knie af. Hierdoor kan het gebeuren dat de koker gaat afzakken. Meestal gebeurt dit na een tot twee weken. Het afslanken van het (boven)been kan geen kwaad, en is geen reden voor een nieuwe koker. Soms gaat de koker draaien of schuren op de knokkels van de enkel en op de wreef. **Heeft u last van een koker die te ruim zit en klachten geeft?**

**Neem dan contact op met de gipskamer.** De koker wordt dan aangepast, zodat deze weer beter zit.

Soms mag de koker worden afgedaan om te oefenen of om u been te wassen. Dit wordt u dan uitdrukkelijk verteld door de specialist of de gipsverbandmeester. Mag u de koker afdoen, dan zetten we klittenbanden op de koker. Het aan en uitdoen wordt hiermee mogelijk.

## **Algemene instructies**

- De kunststof koker mag niet nat worden.
- Bij jeuk onder de kunststof koker; geen voorwerpen gebruiken om onder de koker te krabben. U kunt daarmee uw huid beschadigen. Wel kunt u bijvoorbeeld met een haarfohn (koude stand) door de koker heen blazen of coldpack gebruiken
- U mag niet deelnemen aan het verkeer met een bovenbeen koker.
- Krukken kunt u lenen bij de SEH of thuiszorgwinkel

## **Belasten of niet?**

U hoort van de arts of de gipsverbandmeester of u al dan niet op het been mag staan en/of lopen. Dit hangt af van de aandoening en het herstel.

## **Oefeningen**

Oefeningen zijn belangrijk om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden. De enkel is vrijgelaten. Hierdoor kunt u uw voet en enkel gewoon bewegen. Het is belangrijk dat u dagelijks oefeningen doet met de voet van het been dat in de koker zit

Naast lopen ( de beste oefening), kunt u functieverlies van gewrichten en spieren voorkomen of beperken door het doen van de volgende oefeningen:

- Beweeg zoveel mogelijk uw enkel. Beweeg uw voet van u af en naar u toe. Draai rondjes met u voet. Minimaal 5 maal achter elkaar enkele malen per dag.
- Beweeg de tenen en ook de heup. Doe dit de gedurende de gehele dag.
- Ga op de rand van de stoel zitten, strek uw been en til het gestrekt op. Trek de tenen naar u toe. Houdt dit 5 tellen vast. Doe dit 10 keer achter elkaar en herhaal het met 2 maal een minuut pauze. Doe dit in totaal 3 maal per dag.( Deze oefening niet doen bij een patellapeesruptuur)

## **Wanneer belt u de gipskamer?**

- Als de koker te ruim zit en klachten geeft
- Als de pijn toeneemt (onbegrepen pijn)
- Als de zwelling toeneemt (ondanks dat u het been hoog legt)
- Druk en/of schuurplekken
- Gevoelsvermindering
- Nat geworden koker
- Tenen die in sterke mate gaan tintelen
- Tenen die niet of nauwelijks kunnen bewegen
- Tenen die blauw of wit worden
- Warm/kloppend been
- Als de koker kapot is, of als u andere vragen heeft

## **NB: nooit zelf in de koker gaan knippen!**

### **Contact:**

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

### **Hoorn**

- Tijdens kantooruren van 8.30 tot 16.30 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](http://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer)







**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. 0299 457 001

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

**[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)**  
**[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)**



FLD-00393-NL 07-07-2020