

# Onderbeenbrace

U heeft uw onderbeen gebroken. Voor de behandeling van deze breuk is er voor u een brace gemaakt. In deze folder leest u meer informatie over wat een onderbeenbrace is en hoe u hier mee moet omgaan.

## Wat is een onderbeenbrace?

De brace ziet er uit als een soort scheenbeschermer. Hij zit stevig om het onderbeen en ondersteunt de breuk als u het been belast met lopen en staan. Doordat er vrijheid van bewegen in de knie en enkel is kunt u verder oefenen. Hierdoor kunt u verder herstellen.

## Wat zijn de leefregels?

De belangrijkste aandachtspunten van de behandeling met een brace zijn:

- Volg de adviezen op van de arts of gipsverbandmeester over het belasten van het been. U moet in elk geval niet over de pijngrens heen gaan. Te zwaar belasten is niet goed voor de genezing van de botbreuk.
- Als u geen pijn heeft op de plaats van het gebroken bot kunt u de belasting langzaam uitbreiden. Dit mag alleen na overleg en instructie met arts en gipsverbandmeester. Er is met u afgesproken hoeveel kilo u mag belasten. Dit test u thuis door met het been waar de breuk zit op een personenweegschaal te staan. U drukt met het been tot u het afgesproken gewicht
- Oefen uw bovenbeenspieren zo vaak mogelijk door uw been gestrekt te heffen terwijl u zit.
- Beweeg uw knie en enkel zo veel mogelijk.
- Leg uw been zo hoog mogelijk als u niet loopt, zeker als u voet en enkel dik worden. Beweeg dan ook uw tenen. De spieren pompen zo het vocht weg, waardoor de zwelling afneemt
- Doe de brace niet af voor u dit met uw arts bespreekt. Wel mag u de brace strakker aantrekken als de kuit dunner wordt.
- De elastische kous onder de brace kunt u op de gipskamer regelmatig laten wisselen.
- De brace moet stevig zitten, maar wel aangenaam. Er mogen geen drukplekken ontstaan.
- Neem bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw krukken mee.

## Wanneer mag u de brace afdoen?

Als het gebroken bot bijna genezen is mag u van de arts de brace af doen als u wilt douchen. U mag het been niet belasten zonder de brace. Dus plaats een kruk onder de douche en doe dan pas de brace af. Na het douchen droogt u het been af en doet u de brace weer om voordat u opstaat van de kruk. De extra elastische kous die u meegekregen heeft kunt u wassen op 30 graden.

## Heeft u nog vragen?

Bij vragen of problemen met de brace kan u contact opnemen met de Gipskamer, 020-5662296.