

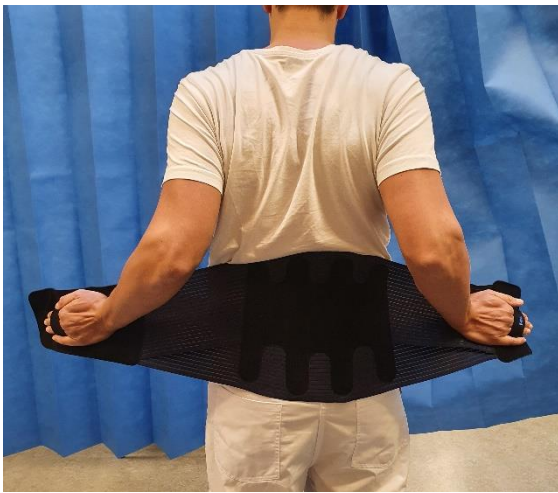
# LombaSkin-brace bij lage rugklachten

U heeft lage rugklachten waarvoor uw arts een brace heeft voorgesteld. Deze brace geeft steun in met name de onderrug, zodat u minder pijn ervaart en u uw bezigheden langer kunt volhouden.

## **Werkwijze LombaSkin-brace**

1. Houd de brace tussen beide handen en achter de rug. Aan beide uiteinden van de brace zitten handvaten waar u de vingers in kunt doen voor goed grip op de brace.

Zorg dat het etiket aan de binnenzijde zit en het merklogo aan de buitenkant en dat de onderrand van de brace net boven de bilnaad zit.



2. Sluit de brace over de buik door de rechterkant over de linkerkant te plakken (met klittenband).



# LombaSkin-brace bij lage rugklachten

## Enkele aandachtspunten

- De brace mag af als u doucht, als u zit/ligt en in bed.
- U kunt een hemd onder uw brace dragen.
- Blijf wel zo veel mogelijk in beweging.
- Als de klachten verergeren, neem dan contact op met uw arts.
- Als u zelf een auto wilt besturen, is het verstandig contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.

- **Meer informatie**

Voor meer informatie en oefeningen,  
zie [www.oefenthuis.nl](http://www.oefenthuis.nl)

## Vragen

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de Gipskamer via telefoonnummer 020 – 755 6115 of met de polikliniek Orthopedie via telefoonnummer 020 – 755 7034.