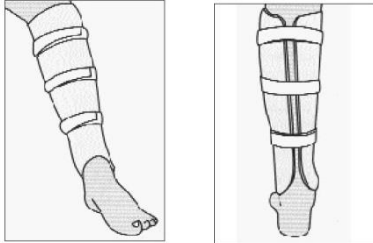


U heeft een botbreuk in uw onderbeen. Hiervoor krijgt u een onderbeenbrace. Deze brace biedt net als een gipsverband bescherming aan de botbreuk.



## Wat is een onderbeenbrace?

Een onderbeenbrace is een afneembare, kunststof koker rond uw onderbeen. Aan de achterzijde is een opening van ongeveer anderhalve centimeter. 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. Dit duurt ongeveer een half uur.

## De werking van de onderbeenbrace

Niet elke breuk is geschikt voor behandeling met een onderbeenbrace. Een onderbeenbrace heeft alleen nut wanneer u mag lopen. Het is zelfs heel belangrijk dat u loopt. Op deze manier komt er namelijk meer druk op de breukvlakken, wat de botgroei stimuleert. Door middel van klittenbanden kunt u een optimale spanning op de kuitspieren brengen. Dit verhoogt de doorbloeding en stimuleert ook de botgroei. Let erop dat de brace strak zit, maar niet oncomfortabel.

## Lopen

U kunt met deze brace zoveel mogelijk lopen. Als bij het lopen de pijn toeneemt, kunt u beter even stoppen of het rustiger aan doen. Vaak mag het aangedane been tijdelijk slechts beperkt belast worden; u gebruikt dan krukken. Wanneer u niet loopt, kan het zijn dat uw enkel dik wordt. U kunt dit voorkomen door uw been omhoog te leggen.

## De brace af doen

U mag de brace alleen af doen, als de arts dit met u afspreekt. Dit is afhankelijk van de herstelfase van de botbreuk. In de laatste fase mag u de brace 's nachts en tijdens het douchen af doen. Dit mag in de eerste fase beslist nog niet. Wacht daarom tot uw arts hier toestemming voor geeft. Tijdens het douchen met de brace kunt u een plastic zak of een douchehoes gebruiken.

## 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 op. Houdt dit vijf seconden vast. Doe dit tien keer achter elkaar en herhaal het tweemaal met één minuut pauze.

Doe dit in totaal driemaal per dag.

- Enkel: Beweeg zoveel mogelijk uw enkel. Beweeg ook 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 uw arts of dit mag. Pas wel op met afstappen!

### **Wanneer belt u de Spoedeisende hulp (via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis)?**

- Bij toenemende pijn / zwelling.
- Bij vragen of andere problemen kunt u bellen met de Spoedeisende hulp. Dagelijks tussen 08.00 – 22.00 uur via 020 – 755 7000.

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

- Wanneer de brace kapot is of de randen van de brace tegen elkaar aankomen: de brace kan dan niet meer voldoende op spanning gebracht worden.
- u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer 020 – 755 6115. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8:30 tot 16:30 uur.