

ONDERBEENBRACE (= Sarmiëntobrace)

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over een onderbeenbrace (= Sarmiëntobrace). Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of de gipsverbandmeester aan u worden meegedeeld.

Wat is een Sarmiëntobrace

U hebt uw onderbeen gebroken. Dit heeft uw behandelend arts vastgesteld naar aanleiding van een röntgenfoto. U krijgt eerst minimaal 3 weken bovenbeengips. Daarna bepaalt uw behandelend arts samen met de gipsverbandmeester of uw onderbeenbreuk geschikt is voor een brace. U krijgt alleen een brace aangemeten als u mag gaan lopen en het been daarbij mag belasten. Dit laatste is erg belangrijk want op deze manier wordt druk op de breukvlakken uitgeoefend en dit stimuleert de botgroei.

Een onderbeenbrace is een afneembare kunststof koker die om uw onderbeen wordt geplaatst. Aan de achterkant zit een spleet van ongeveer 1,5 cm. Aan de brace zitten klittenbanden voor het los- en vastmaken. De enkel en het kniegewricht blijven vrij. U kunt hierdoor beter bewegen, terwijl de breuk voldoende bescherming krijgt. De brace wordt op maat gemaakt.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



Hoe werkt een Sarmiëntobrace

Een brace geeft net als een gips bescherming aan de botbreuk. Het bot wordt op de plek van de breuk in een bepaalde stand gehouden. Zonder de brace zouden de breukvlakken makkelijk ten opzichte van elkaar kunnen bewegen en kan het bot niet netjes aan elkaar groeien. Bovendien zorgt de brace ervoor dat u minder pijn hebt. Het voordeel van een brace is dat u deze, na toestemming van uw behandelend arts, af kunt doen.

Met de klittenbanden kan een optimale spanning op de kuitspieren worden gegeven. Dit kan betekenen dat u elke dag de klittenbanden even aan moet trekken. De onderbeenbrace dient strak te zitten, maar niet ongemakkelijk.

Lopen met een onderbeenbrace

Uw behandelend arts vertelt u hoeveel u mag gaan lopen en belasten. De eerste week of weken is dat vaak 15-20 kg. U kunt thuis controleren hoe zwaar dit ongeveer is. Druk hiervoor met het gebroken been op een weegschaal tot deze 15-20 kg aangeeft. U moet stoppen zodra het pijn gaat doen.

Gebruik de eerste weken uw krukken!

Als bij het lopen de pijn toeneemt kunt u beter even stoppen, het been hoog leggen of rustiger aan doen.

Door het lopen kan het zijn dat de voet dikker wordt. Dit is normaal omdat uw been naar beneden hangt. Om die zwelling tegen te gaan, dient u overdag de elastische kous **dubbelgeslagen** over uw voet te dragen. 's Nachts mag u de kous af doen.

De onderbeenbrace afdoen

U mag de brace alleen afdoen als uw behandelend arts en de gipsverbandmeester hier toestemming voor geven. Dit is afhankelijk van het herstel van de botbreuk maar in het begin mag u de brace beslist niet afdoen! De brace mag niet nat worden. Tijdens het douchen dient u een plastic zak of speciale douchehoezen over het been met de brace te doen. Deze douchehoezen zijn verkrijgbaar bij de apotheek en worden in principe niet vergoed door de ziektekostenverzekering.

U komt regelmatig voor controle bij de gipsverbandmeester. Op de gipskamer wordt de kous verschoond en uw been wordt gewassen. In de laatste fase van het herstel mag u de brace 's nachts en tijdens het douchen afdoen.



Oefeningen

Lopen is de beste oefening voor uw been. Daarnaast kunt u verschillende oefeningen doen om te zorgen dat uw gewrichten en spieren zo min mogelijk verzwakken.

Bovenbeenspieren

Ga op de rand van een stoel of tafel zitten, strek uw been en til het been gestrekt omhoog. Hou dit 5 seconden vast. Doe dit 10 keer achter elkaar. Herhaal dit 2 keer met een minuut pauze. Doe deze oefening het liefst zo vaak mogelijk per dag.

Enkel

Beweeg de enkel zoveel mogelijk. Trek de voet afwisselend omhoog en duw hem van u af. Draai ook rondjes met uw voet. Hiermee voorkomt u tevens een eventuele zwelling van de voet. Doe ook deze oefening zo vaak mogelijk per dag.

Wanneer contact opnemen

Neem contact op met de gipsverbandmeester indien

- de pijn toeneemt.
- de zwelling toeneemt ondanks het feit dat uw been hoog ligt.
- de brace knelt of kapot is.
- uw onderbeen dik, warm en glanzend wordt. Dit zijn mogelijk tekenen van trombose.

En verder

HET IS NIET TOEGESTAAN OM MET EEN ARM OF BEEN IN GIPS, DRUKVERBAND, BRACE OF TAPE EEN VOERTUIG TE BESTUREN.

U BENT DAN NIET VERZEKERD!

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 15.00 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

Op de andere dagen en tijden kunt u bellen met de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis, telefoonnummer (0181) 65 87 77. Zij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

