

Onderbeenbrace (Sarmiënto) - Leefregels en oefeningen

Inleiding

U heeft een breuk in uw onderbeen. Om uw onderbeen te ondersteunen heeft u een onderbeenbrace (Sarmiënto) gekregen. In deze folder leest u wat een onderbeenbrace is. U krijgt informatie over hoe u de brace gebruikt. Ook krijgt u leefregels voor de komende weken.

Wat is een onderbeenbrace?

Een



onderbeenbrace is een kunststof gips met klittenbanden die om uw onderbeen gaat.

De strakke sluiting van de brace zorgt ervoor dat de breuk in uw been niet kan verschuiven, ook niet wanneer u uw been belast. Uw knie en enkel blijven vrij. Dit maakt het lopen makkelijker en de breuk is voldoende beschermd.

Het is belangrijk dat u met de brace probeert te lopen zoals u gewend bent. Doordat er druk komt op de breuk, worden nieuwe botcellen gevormd. Dit bevordert de genezing. Zonder brace lopen of staan raden wij in het begin af.

Leefregels

Week 1

- U heeft de brace dag en nacht om.
- U loopt met krukken of u gebruikt een rolstoel.
- U mag niet op het gebroken been staan.
- De brace mag niet af tijdens het douchen.
- Tijdens het douchen mag de brace niet nat worden. Gebruik een douchezak.
- U mag met de brace niet autorijden.

Het is bekend bij deze breuk dat de voet op kan zwellen.

Schrik hier niet van.

Het is dan belangrijk dat u het been goed hoog houdt zodat de zwelling afneemt.

De brace moet strak zitten, maar mag niet knellen.

Maak dagelijks terwijl u ligt de klittenbanden los en trek de brace weer goed strak om het been. Het is fijn om hier hulp bij te vragen.

's Nachts kunt u pijn hebben van uw gebroken been. Neem dan ruim voordat u naar bed gaat de voorgeschreven pijnstilling in.

Maak het voeteneinde van uw bed wat hoger door bijvoorbeeld een kussen onder het matras te leggen.

Als u een stevige kous om uw voet heeft, moet u deze 's nachts afdoen. U kunt de kous 's ochtends weer omdoen.

Week 2-4

- Na 1 week komt u voor controle op de gipskamer. Meestal wordt er dan een controlefoto gemaakt. Uw brace wordt aangepast en uw been verzorgd.
- U mag nu zonder de brace douchen. U heeft hierbij hulp nodig om de brace uit en aan te doen.

U mag beslist niet op uw been staan. Ga onder de douche dus zitten op een stoel of krukje.

U mag nu, afhankelijk van uw breuk en op geleide van de pijn met krukken gaan lopen/belasten. Het belasten zal zeker in het begin gevoelig zijn. Ga niet door de pijngrens heen. Denk op tijd aan het innemen van pijnstillers .

- Draag lage, stevige schoenen bij het belasten.

Belasten wil zeggen dat u mag (trap)lopen, maar niet rennen of hardlopen. Het is belangrijk de voet zo normaal mogelijk af te wikkelen: eerst de hiel op de grond en dan pas de tenen. Draai uw lichaam niet terwijl uw gewicht op uw gebroken been staat. In plaats hiervan draait u zich al stappend om.

- U moet nu oefeningen gaan doen. Het is belangrijk dat u de knie en enkel beweegt. Dit voorkomt zwelling en stimuleert de botgroei.

Week 4 tot einde behandeling

- U komt wederom voor controle en een foto van uw onderbeen.

Afhankelijk van de foto en de pijn mag u het lopen/belasten gaan uitbreiden.

- U mag het gebruik van de brace gaan afbouwen. U begint de brace 's nachts af te doen.
- Fietsen en zwemmen zijn goede oefeningen om de spieren en conditie weer op te bouwen.
- U mag pas weer auto rijden wanneer u een noodstop kunt/durft te maken.

Oefeningen

Oefening 1

- Enkel blijven bewegen (zonder kracht)
- Voet opheffen
- Voet naar beneden strekken



Oefening 2

- Knie bewegen (zonder kracht)
- Knie optrekken
- Knie strekken (van

ondergrond
afhouden)



Oefening 4

Pen verplaatsen

1. Pen oppakken met tenen
2. Voet verplaatsen en pen loslaten
3. Pen oppakken en voet weer terug
4. Pen weer loslaten
5. Herhalen.





Wanneer neemt u contact op met de gipskamer?

- U heeft last van drukplekken.
- U heeft een aanhoudend, tintelend gevoel in de voet/tenen.
- U heeft extreme, toenemende pijn.

- De randen van de brace vallen over elkaar. De brace kan dan niet meer voldoende op spanning gebracht worden.
- U heeft vragen, u bent onzeker of er zijn onduidelijkheden over het gebruik van de brace.

Contactgegevens

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met de Gipskamer, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.30 - 16.30 uur
- Telefoon: (070) 210 1380

In het weekend en buiten bovengenoemde uren kunt u, in geval van nood, bellen met de Spoedeisende Hulp, telefoon: (070) 210 2060.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

235803052023