

## 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

