

Brace bij onderbeenbreuk (crurisfractuur)

Gipskamer

U heeft een brace gekregen nadat u bent behandeld voor uw onderbeenbreuk. In deze folder vindt u de instructies voor het dragen van de brace.

Waarom een brace?

Een brace is een kunststofkoker met klittenbanden die nauw om uw onderbeen sluit. Hierdoor kan de breuk niet verschuiven. Ook niet wanneer u uw been belast. Door de brace te dragen kunt u uw been op geleide van de pijn volledig belasten. Dit laatste zorgt voor een snellere botgenezing. Uw knie en enkelgewricht blijven soepel, doordat u deze vrij kunt bewegen.

Instructies

Het is belangrijk dat u de volgende instructies opvolgt:

- zorg dat de brace strak zit, maar voorkom dat die gaat knellen
- belast het been vanaf nu tot de pijngrens, **tenzij de arts anders heeft afgesproken**. Belasten wil zeggen lopen en traplopen, maar *niet* hardlopen of sporten
- wikkel de voet zo goed mogelijk af tijdens het lopen: eerst de hiel op de grond en dan pas de tenen. Draai de voet *niet* naar buiten tijdens het lopen
- voer de belasting op als het goed gaat en u geen pijn heeft
- verminder de belasting als u tijdens het (trap)lopen pijn heeft ter plaatse van de breuk
- leg het been hoog als u niet loopt: de voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. Dit voorkomt dat de voet dik wordt.
- draag stevige schoenen met een veter of sportschoenen
- draag de brace ook 's nachts
- doe de brace nooit af voordat u daarvoor toestemming van de arts heeft gekregen. Dus ook niet om te douchen
- belast het been nooit zonder brace

Aandachtspunten

- maak geen draaibewegingen met de voet ten opzichte van de knie
- de randen van de brace mogen niet over elkaar heen sluiten. Dan kun je niet voldoende druk uitoefenen op het onderbeen
- bij zwelling hoog houden
- bij toenemende pijn contact op nemen met de gipskamer of behandelend specialist

Oefeningen

Het is belangrijk dat u knie- en enkel oefeningen doet om deze weer in gezonde conditie te krijgen. Doe de volgende oefeningen minimaal 4x per dag gedurende 5 minuten:

- oefening voor de bovenbeenspier: zit op een stoel en hef het been gestrekt omhoog
- oefening voor het kniegewricht: buig het been zo ver mogelijk en strek het daarna zo goed mogelijk
- oefening voor het enkel gewricht: draai 'rondjes' met de enkel en trek de voet naar u toe

Uw vragen

Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dat kan op werkdagen van 8:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2456
- locatie Den Helder: 0223 - 696 409

's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2480
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6969