



Sarmiento brace

Onderbeen

U heeft een Sarmiento brace gekregen. Deze brace wordt toegepast bij botbreuken van het scheenbeen, de bovenarm en soms bij de onderarm.

Doel van de behandeling

Door het dragen van de brace ontstaat er druk op de spieren. Dit zorgt ervoor dat de botdelen op dezelfde plaats blijven staan. De aangrenzende gewrichten zijn vrij om te bewegen. Daardoor is er meer doorbloeding en dat bevordert de genezing van de botbreuk.

Leefregels met de brace

Volg deze leefregels goed op:

- De brace mag u niet afdoen, tenzij de arts of gipsverbandmeester anders heeft voorgeschreven.
- Trek elke ochtend de klittenbanden goed strak aan.
- De randen van de brace mogen elkaar niet raken. Er moet ongeveer 1-1,5 cm ruimte tussen de randen zijn. Als de randen elkaar raken kan de brace niet voldoende aantrokken worden.
- De brace mag niet nat worden. Zonodig krijgt u van uw arts of de gipsverbandmeester douche instructies met betrekking tot de brace.

Adviezen bij een onderbeen

U hoort van uw arts in welke mate u uw been mag belasten. Belasten houdt in dat u mag lopen en traplopen. Het advies is dat u stevige schoenen draagt tijdens het lopen. Probeer zoveel mogelijk een natuurlijke loopbeweging te maken en pas eventueel uw looptempo en de grootte van uw pas aan. In het begin kan het nodig zijn met krukken te lopen.

In rust legt u uw been hoog, waarbij de enkel hoger is dan de knie en de knie hoger ligt dan de heup. Voor de nacht adviseren wij u om een kussen onder het matras te leggen aan het voeteneinde, indien u bijvoorbeeld geen verstelbare lattenbodem heeft.



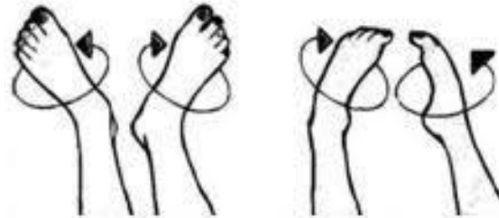
Oefening voor uw aangedane been

Om uw enkel, knie en beenspieren weer in een gezonde conditie te krijgen, doet u (op geleide van de pijn) de volgende oefeningen. Herhaal deze reeks oefeningen minimaal 4x per dag.

- Beweeg 10x uw voet naar u toe en van u af; (zie afb. 1)
- Draai 10x rondjes met uw voet; (zie afb. 2)
- Buig en strek 10x uw knie zo ver mogelijk;
- Neem plaats in een zittende of liggende houding en hef gestrekt uw aangedane been op. Beweeg 10x uw gestrekte been langzaam omhoog en omlaag. Hoe trager de beweging hoe inspannender deze oefeningen is voor uw bovenbeen spier. Als variatie kunt u ook het alfabet in de lucht schrijven met geheven been. U hoeft uiteraard niet direct van A tot Z. Kijk hoever u komt en probeer deze oefening steeds verder uit te breiden.



Afb. 1



Afb. 2

Wanneer contact opnemen?

Ook bij een goed aangelegde brace kunnen complicaties ontstaan. Neem bij onderstaande problemen direct contact op met de gipskamer:

- Als er krachtverlies bij het heffen van de voet optreedt;
- Als er drukplekken optreden;
- Als het gevoel in het betreffende ledemaat sterk verandert;
- Als de randen van de brace elkaar raken;
- Als de pijn plotseling verergert;
- Als de brace niet comfortabel zit;
- Als er vragen zijn over uw brace behandeling.

Bereikbaarheid

Gipskamer

- **Gelre Apeldoorn:** ma t/m vrij van 8.00 - 16.00 uur, tel.: 055- 5818493
- **Gelre Zutphen:** ma t/m vrij van 8.00 - 16.00 uur, tel.: 0575- 592946

Spoedeisende Hulp

- **Gelre Apeldoorn:** 's avonds, 's nachts en in het weekend, tel.: 055- 5818181 (door laten verbinden met de Spoedeisende hulp)
- **Gelre Zutphen:** 's avonds, 's nachts en in het weekend, tel.: 0575- 592356