

Heupbrace

Anti-luxatie brace

Orthopedie / Traumachirurgie

Gipskamer

Inleiding

Zojuist heeft u een heupbrace voorgeschreven/aangemeten gekregen. Dit noemen we ook wel een anti-luxatie brace. U heeft een vergroot risico op een heupluxatie dat betekent heup uit de kom. Dit kan zijn doordat u kort geleden al een heupluxatie heeft gehad, of doordat er door een operatie tijdelijk een verhoogde kans op heupluxatie is ontstaan.

Wat is een heupluxatie?

Tijdens een heupluxatie schiet de kop van uw (kunst)heup uit de 'kom'. Dit kan in sommige gevallen al gebeuren bij een minimale beweging. Een heupluxatie is vaak zeer pijnlijk en gaat samen met een afwijkende stand van het been.

De heupbrace (anti-luxatie brace)

Nadat uw heup gereponeerd (kop terug in de kom zetten) is, vraagt de orthopedisch- of traumachirurg een anti-luxatie brace voor u aan. Deze heupbrace wordt vaak al binnen een dagdeel bij u aangemeten.

De brace beperkt u in uw bewegingen waardoor uw heup niet opnieuw uit de kom kan schieten. In de praktijk betekent dit dat u uw been ongeveer 70-80° naar voren en 5-10° naar achteren kunt bewegen. Ook wordt uw been 15° door de brace naar buiten gedrukt waardoor uw benen iets wijder uit elkaar staan. Op deze manier wordt een constante druk van de kop in de kom van uw heup gewaarborgd.

U moet uw brace gedurende 6 weken 24 uur per dag dragen, tenzij uw behandelend arts dit anders voorschrijft. Het is daarom ook niet toegestaan uw brace los te maken, enkel tijdens het wassen mag de brace in een gecontroleerde omgeving tijdelijk los (zie kopje lichamelijke verzorging). De brace werkt alleen als deze op de juiste manier gedragen wordt, u moet daarom regelmatig controleren of de brace niet verschoven is of te los zit.

Het aanleggen van de heupbrace

Zowel bij het staan als in bed omdoen van de anti-luxatie brace moet u geholpen worden door iemand anders.

- Het scharnier moet ter hoogte van uw heup kop zitten. U kunt uw heup vinden door het gebied rond uw heup af te tasten totdat u een groot botpunt voelt. Ter hoogte van dit botpunt moet het scharnier zitten (zie afbeelding).
- Zodra deze hoogte bekend is slaat men de bekkenband om uw middel. De rugplaat moet in het midden van uw rug zitten en de bekkenband op de taille. Zit alles goed, dan doet u de bekkenband stevig dicht met de klittenbandsluiting.
- Vervolgens sluit u de klikgesp voor op de bekkenband. U voelt hierbij steun in uw rug komen.
- Tot slot moet men de dijbeensteun/band boven uw knie stevig vastmaken.

Het is belangrijk dat de brace stevig vastzit (niet knellend). Doet u dit niet, dan bestaat het risico dat de brace gaat zakken. Daarmee verhoogt het risico dat de heup uit de kom schiet, maar ook dat het draagcomfort van de heupbrace vermindert.



Lichamelijke verzorging

Afhankelijk van uw lichamelijke gesteldheid moet u in bed gewassen worden of mag u staand douchen. Uw arts zal u vertellen wat voor u van toepassing is. Het wassen met een anti-luxatie brace moet altijd plaatsvinden met volledige begeleiding van iemand uit uw omgeving of de thuiszorg.

- in bed: wanneer u op bed ligt om gewassen te worden, mag de brace voorzichtig even af. Vanaf het moment dat u op bed ligt zonder brace mag u niets meer doen en zeker het been niet bewegen. Vooral niet zelf de brace om en af doen. Na het wassen kan de brace weer aangelegd worden.
- douchen: als uw arts goedkeuring gegeven heeft om staand te douchen, mag u onder begeleiding van uw naaste of thuiszorg plaatsnemen in de douche. Als u stabiel staat mag deze de brace bij u afdoen. Zodra u zonder brace staat mag u niet meer draaien, bukken of hurken! Zorg dus dat uw shampoo hoog staat! Zodra u klaar bent met douchen, moet u weer geholpen worden met het aanleggen van uw brace.

Tips voor thuis

- neem altijd plaats op een hoge stoel. Hierdoor zal de buikband minder in uw buik drukken en komt er minder spanning op uw heup.
- draag uw onderbroek altijd over uw anti-luxatie brace. Dan hoeft de brace niet af en kunt u zelfstandig naar het toilet. Indien uw toilet laag is, kunt u bij een thuiszorgwinkel een toiletbril verhooger huren.
- om huidirritatie tegen te gaan, raden wij aan een hemd of T-shirt onder uw brace te dragen.
- gezien de omvang van de brace is het handig om ruime en/of stretch kleding te dragen.
- neem liever geen plaats in auto's met een lage instap. Hierdoor komt er onnodig veel druk op de heup. Of zet de stoel zo hoog mogelijk en zo ver mogelijk achteruit. Als u een stoffen bekleding heeft van de autostoel is het handig om er een plastic zak op te leggen zodat u bij het instappen gemakkelijker op de stoel kunt draaien.

Hulpmiddelen

Het is natuurlijk lastig als u niet mag bukken. Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen die deze periode aangenamer kunnen maken:

- helping hand: een lange stok met een grijpertje aan het uiteinde.
- lange schoenlepel: hiermee kunt u zelf uw schoenen aantrekken. U heeft wel hulp nodig bij het vastmaken van de veters, dus worden instappers aangeraden.
- speciale beugels voor het toilet: met deze beugels is het een stuk makkelijker om op te staan.
- toiletverhooger.

Al deze hulpmiddelen zijn o.a. bij een thuiszorgwinkel te verkrijgen.

Vergoeding

De anti-luxatie brace wordt in overleg met uw zorgverzekeraar vergoed. Deze voorziening mag slechts eenmalig verstrekt worden. Voor meer informatie kunt u uw polisvoorwaarden raadplegen.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

Op werkdagen tussen 08.15 en 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 487 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19;

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Heeft u nog vragen, stel deze bij uw controle bezoek aan de behandelend arts of gipsverbandmeester. Zij zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.