

## Brace

### Gipskamer

#### Inleiding

Er is bij u een brace aangelegd om uw gebroken been of arm te beschermen en te ondersteunen. Deze folder geeft algemene informatie over de werkwijze van een brace en vertelt u waar u op moet letten tijdens het dragen van de brace.

#### Hoe werkt de brace?

Door de druk van de brace houden de spieren de breuk op de plaats. De aangrenzende gewrichten zijn vrij om te bewegen. Daardoor is er meer doorbloeding en dat bevordert de genezing van de botbreuk. De brace moet dus stevig zitten en mag niet verschuiven. Echter, niet zo strak dat uw hand of voet blauw verkleurt. Er mag geen doof of tintelend gevoel optreden.

Verschuift de brace, dan kunt u deze iets strakker aantrekken. Wanneer u iets aan de brace van uw onderbeen wilt veranderen, doe dit dan altijd zonder uw been te belasten.

Uw arm of been wordt na een tijdje dunner, aangezien de spieren niet meer volledig werken. De brace wordt dan te groot en de randen raken elkaar. In dat geval adviseren wij u uw hand of voet niet meer te belasten (mocht u deze belasten) en contact op te nemen met de Gipskamer. De brace wordt dan bijgewerkt.

#### Waar moet u op letten?

Gedurende de periode dat u de brace draagt, dient u uw enkel, schouder, elleboog, pols of hand goed te bewegen. Dit is noodzakelijk voor een goede bloedcirculatie. Het voorkomt zwelling en versnelt de botgroei. De bewegingen mogen geen pijn veroorzaken ter hoogte van de breuk.

#### Leefregels

Houdt u bij gebruik van de brace het volgende aan:

- de brace mag u niet afdoen, tenzij de arts of gipsverbandmeester anders heeft voorgeschreven;
- trek elke ochtend de klittenbanden goed strak aan. De brace moet strak zitten, maar ook comfortabel en de randen van de brace mogen elkaar niet raken. Er moet ongeveer 0,5 cm ruimte tussen de randen zijn. Als de randen elkaar raken, kan de brace niet voldoende aangetrokken worden;
- de brace mag niet nat worden. Zonodig krijgt u van uw arts of de gipsverbandmeester douche instructies met betrekking tot de brace.

#### Wat u verder mag doen

Onderstaande opmerkingen dienen altijd gevolgd te worden na overleg met uw hoofdbehandelaar.

Heeft u beenletsel, dan mag u met behulp van krukken uw been belasten tot aan de pijngrens, tenzij anders met u afgesproken is. Zonder krukken lopen mag zodra dit zonder pijn gaat.

Loop eventueel eerst een tijd met één kruk aan de gezonde zijde. Als u niet loopt, dan kunt u het best uw onderbeen hoog leggen, zodat eventuele zwelling voorkomen wordt, danwel verdwijnt.

Zorg ervoor dat u altijd stevige schoenen draagt, waardoor u goede grip en voldoende steun heeft.

Na overleg met de gipsverbandmeester kunt u de kous onder de brace op den duur verwisselen en de huid wassen.

Bij een bovenarmbrace mag u uw bovenarm niet heffen.

Het is belangrijk dat u in beweging blijft en gaat oefenen. Dit is om de doorbloeding te bevorderen, zwelling te verminderen en de aangrenzende gewrichten en spieren soepel te houden.

De gehele behandelduur met brace is het van belang om drie tot vier keer per dag de gewrichten van de aangedane ledemaat te oefenen. Deze oefeningen gebeuren altijd in overleg met uw behandelend arts en gipsverbandmeester.

De oefeningen zijn:

- buigen en strekken van de elleboog;
- 'koffie malen': beweeg regelmatig uw schouder door rondjes te draaien terwijl uw arm langs uw borstkas hangt en de elleboog in 90 graden staat.

Bovenstaande oefeningen voert u altijd uit op geleide van de pijn. Ondersteun uw arm niet bij de elleboog, maar laat uw arm uithangen. Slaap bij voorkeur in een halfzittende houding.

## **(Pijn)klachten**

In een aantal gevallen adviseren wij u contact op te nemen met de gipsverbandmeester. Dit is het geval wanneer:

- de brace niet prettig zit;
- de huid onder de brace geïrriteerd raakt;
- de tussenruimte van de brace helemaal gesloten is, waardoor deze niet strak genoeg aangespannen kan worden;
- er krachtsverlies bij het heffen van de hand of voet optreedt;
- er drukplekjes onder de brace of aan de randen ontstaan;
- er verandering en / of vermindering van gevoel in de gebracede ledemaat ontstaat;
- er toename is van pijnklachten;
- bij andere vragen die betrekking hebben tot uw letsel en het gebruik van de brace.

## **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;
- Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:
- Spoedpost MST, route via Beltstraat 70, telefoon (088) 555 11 88.

## **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. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.