



Sarmiento onderbeenbrace (Orthopedie gipskamer)



De Sarmiënto-onderbeenbrace zorgt ervoor dat uw gebroken been in de juiste stand kan genezen. Het omgaan met de brace vraagt wat vaardigheid en kennis. Informatie hierover hebben we, samen met een aantal belangrijke oefeningen, voor u op een rij gezet.

Wat is een Sarmiënto-brace?

Een brace is een koker van kunststofmateriaal die ervoor zorgt dat de breuk in uw been niet kan verschuiven, ook niet wanneer u uw been belast. De brace wordt voor u op maat gemaakt waardoor hij precies om uw onderbeen past. De breuk geneest sneller doordat u uw been met een brace beter kunt bewegen dan met een gewoon gipsverband. Ook kunt u goed oefenen met de knie en de enkel. Het principe van deze Sarmiënto-brace is dat de koker door middel van klittenbanden strakker kan worden getrokken. Dankzij de weke delen (huid, spieren, vet en dergelijke) blijft de koker hierdoor op zijn plek blijft staan. De brace draagt de naam van de bedenker: de heer Sarmiënto.

Hoe gaat u om met uw brace?

De arts vertelt u tot hoever u uw been mag belasten. Belasten wil zeggen dat u mag lopen en traplopen, maar niet rennen of hardlopen. Tijdens het lopen is het belangrijk de voet zo goed mogelijk af te wikkelen, eerst de hiel op de grond en dan pas de tenen. U moet de voet niet naar buiten of binnen draaien! Zodra u pijn voelt op de plaats van de breuk moet u stoppen waarmee u bezig bent. U mag pas verdergaan wanneer de pijn weg is. Als de pijn aanhoudt of steeds weer terugkomt, neemt u contact op met het ziekenhuis.

- Een brace zit strak, maar mag niet knellen of onprettig aanvoelen.
- U mag de brace absoluut niet verwijderen (ook niet voor korte tijd) voordat uw behandelend arts daarvoor toestemming heeft gegeven.
- Ook 's nachts houdt u de brace aan.
- Tijdens het douchen moet u de brace drooghouden.

Het af - en aandoen van de brace

Belangrijk: dit mag u pas doen na toestemming van gipsverbandmeester of arts!

1. U gaat zitten met uw benen afhangend.
2. U maakt de klittenbanden los.
3. De brace is nu makkelijk te verwijderen.
4. Verwijder de oude katoenen kous.
5. U kunt nu uw been wassen en afdrogen.
6. Doe een nieuwe kous om tot voorbij de tenen.
7. Nu doet u de brace weer om uw been.
8. Maak nu pas de klittenbanden vast, eerst de onderste, dan de middelste en vervolgens de bovenste.
9. Sla nu de kous terug tot aan de brace. Zorgt u ervoor dat de voet tot de tenen met de kous is bedekt.
10. Nu kunt u een schone sok aantrekken.

De katoenen kous kunt u zelf wassen.



Adviezen

De breuk geneest sneller en u voorkomt complicaties als u:

- uw been hoog legt wanneer u niet loopt. Daarbij ligt de voet hoger dan de knie, de knie ligt hoger dan de heup. Hierdoor voorkomt u een dikke enkel.
- gymschoenen draagt die een halve maat groter zijn dan uw normale schoenen.

Oefeningen

Om uw enkel en knie weer in een gezonde conditie te krijgen, doet u de volgende 3 oefeningen. Bij het doen van de oefeningen houdt u de brace aan.

Oefening 1. U gaat op de rand van een stevige tafel zitten, waarbij uw voeten los van de grond komen.

Buig de knie zo ver mogelijk.

Daarna strekt u de knie zo ver mogelijk.

Dit herhaalt u 20 x 2 keer.

Oefening 2. Trek de voet zo ver mogelijk op.

Eerst 10 x met gebogen knie, daarna 10 x met gestrekte knie.

Oefening 3. Ga bij de tafel staan; u houdt zich vast aan de rand van de tafel.

Maak lichte kniebuigingen.

Na elke kniebuiging is de knie weer geheel gestrekt.

Deze 3 oefeningen herhaalt u elke 3 uur.

Wanneer contact opnemen?

- Als de pijn aanhoudt in rust of steeds terugkomt bij het lopen.
- Als u drukplekken krijgt.
- Als u een tintelend gevoel in uw tenen krijgt.
- Als u slecht kunt lopen.
- Als u problemen heeft met het materiaal.
- Als u merkt dat de brace aan de achterkant niet meer passend aansluit en de randen over elkaar vallen.

Vragen kunt tijdens uw controlebezoek stellen aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 uur - 16.30):

(010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend):

(010) 703 35 82



