

Gipsbroek (heupabductie brace)

Deze folder gaat over een gipsbroek of heupabductie brace. Het dragen van een gipsbroek of brace heeft nogal wat gevolgen voor uw dagelijkse gang van zaken. In deze folder willen wij u hierover informeren en enkele tips geven.

Deze folder is met name gericht op een gipsbroek, maar kan qua aandachtspunten ook gebruikt worden voor een heupabductie brace.

U krijgt de gipsbroek vanwege uw klachten of als nabehandeling van uw operatie. De gipsbroek zorgt ervoor dat het bekken en de onderrug niet of nauwelijks kunnen bewegen. Hierdoor wordt voorkomen dat uw heup of heupprothese (opnieuw) kan luxeren (uit de kom gaan).

Door de rust in het gips kan het kapsel rondom de heup (weer) inkrimpen. De behandeling met een gipsbroek duurt gemiddeld 6 weken.

De gipsbroek

Het aanleggen van de gipsbroek gebeurt op de gipskamer en duurt ongeveer een half uur. Eerst krijgt u een tricotthemd aan om de huid te beschermen. Daarover worden de polstermaterialen (watten, vilt en pre-tape) aangebracht. Vervolgens wordt het gips aangebracht. Meestal gebeurt dit als u staat. Soms is het echter nodig dat u op een speciale tafel ligt, waarbij alleen uw schouders en billen zijn ondersteund. Dit kan heel vervelend voor u zijn en het eventueel corrigeren van uw houding kan wat pijn veroorzaken. Een gipsbroek met korte pijp loopt tot net boven de knie. Een gipsbroek met lange pijp loopt tot net boven de enkel of soms zelfs met de voet erbij in. Dit is afhankelijk van de indicatie en de opdracht van de arts. Het gips moet dertig minuten uitharden voordat u ermee kunt mobiliseren.

De heupabductie brace

Indien u in aanmerking komt voor een kunststof brace zal deze op de gipskamer of op de verpleegafdeling bij u worden aangemeten. De brace moet net als een gipsbroek vierentwintig uur per dag gedragen worden.

Een gipsbroek is een behandeling waaraan u enige tijd moet wennen. U wordt erg beperkt in uw bewegingsvrijheid en het is moeilijk om een prettige houding te vinden. Dit geldt voor zowel het zitten als het liggen. Staan en lopen zijn vaak het meest comfortabel. Tijdens uw opname in het ziekenhuis oefent de fysiotherapeut met u het in en uit bed komen en het lopen. Sommige patiënten hebben hierbij een hulpmiddel nodig, bijvoorbeeld een rollator, looprek of krukken.

Pijn

Het is heel goed mogelijk dat u de eerste dagen, na het aanleggen van de gipsbroek, spierpijn krijgt in uw benen en rug. Dit is te wijten aan een verplicht andere houding dan wat voor u normaal is. Dit gaat na een paar dagen vanzelf over. U kunt voor de pijn eventueel drie keer per dag twee tabletten Paracetamol van 500 mg innemen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 VN Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Als de pijn na een paar dagen extreem erger wordt, dan dient u contact op te nemen met de gipskamer van Meander Medisch Centrum, via het algemene telefoonnummer, 033 - 8 50 50 50. Buiten kantooruren kunt u vragen naar de afdeling Spoedeisende Hulp.

Aandachtspunten en tips

Door de gipsbroek kunt u tegen enkele praktische problemen aanlopen. Een aantal zetten we hier op een rijtje, met enkele tips om hier mee om te gaan.

Zitten

Normaal kan iedereen de heupen makkelijk tot 90° buigen, maar met het gips haalt u dit niet. Gewoon zitten is dus niet mogelijk. Mogelijke oplossingen zijn:

- Een stoel zonder armleuningen. U gaat als het ware maar op de helft van de stoel zitten met het NIET ingegipste been. Het ingegipste been komt nu naast de zitting van de stoel.
- U kunt ook zitten op een barkruk, een hoge kruk of een tuinstoel (waarvan de rugleuning naar achteren gezet moet worden).
- Een 'arthrodese' stoel. Deze stoel heeft een zitting die van stand veranderd kan worden, zodat u redelijk comfortabel kunt zitten. Deze stoel kunt u huren bij de kruisvereniging of de thuiszorgwinkel.

Toiletgebruik

Het zitten op een toilet is moeilijk, vooral omdat het gips op de toiletbril schuift en omdat u niet zo diep door de heupen kunt gaan. Het beste kunt u een toiletverhoger aanvragen via de thuiszorgwinkel. Met deze verhoging kunt u iets meer 'staande' zitten. Urineren kunnen mannen staande doen en vrouwen kunnen gebruik maken van een vrouwenurinaal.

Aan- en uitkleden

Uw kleding zal over het algemeen wat minder makkelijk passen. Trainingsbroeken zijn een goede oplossing, of kleding in een grotere maat. Een hulpmiddel bij het aan- en uitkleden is een lange stok waar aan het einde een haakje is bevestigd. Een zogenoemd 'grijphulpje' kan goede diensten bewijzen. Om uw schoenen aan de trekken, kunt u een lange schoenlepel gebruiken. Het makkelijkst is het om instappers te gebruiken.

Slapen en liggen in bed

Het is verstandig om een bed in de woonkamer te zetten, omdat u regelmatig moet gaan liggen. Als het bed wat hoger staat, kunt u makkelijker in- en uitstappen. Daarom kunt u uw bed het beste op klossen of kratjes zetten. Geheel plat in bed liggen lukt niet, omdat uw heup net in een hoek vaststaat. U moet uw ingegipste been met kussens zo ondersteunen dat de bovenste gipsrand niet in uw rug en/of buik drukt. Soms is het prettig om met een klein kussentje uw onderrug te ondersteunen. Slapen zal door de gedwongen houding niet makkelijk zijn in het begin, maar u went hier wel aan.

Eten

Het is verstandig gedurende de dag meerder keren kleine hoeveelheden te eten. Uw buik heeft in het gips minder ruimte en komt bij het nuttigen van grote maaltijden knel te zitten.

Douchen

U kunt niet douchen, want het gips mag niet nat worden. Het wassen kunt u doen met een washand. De haren kunt u het beste wassen voorover hangend boven de wasbak.

Vervoer

Vervoer met de auto is alleen mogelijk met een gipsbroek met korte pijp. Hierbij moet de passagiersstoel in de slaapstand gezet worden. Een auto met een lage instap is erg moeilijk instappen. De stoelzitting kan eventueel verhoogd worden met een kussen. Gloomend op de achterbank zou ook kunnen. Kussen ter ondersteuning van het been en de rug zijn dan nodig. Bij een gipsbroek met lange pijp is alleen vervoer per ambulance mogelijk.

Tenslotte

Als u twijfelt of vragen heeft, kunt u contact opnemen met de gipskamer. De gipskamer is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08.15 uur tot 09.15 uur of van 13.30 uur tot 14.15 uur via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50 (vragen naar de gipskamer).

Indien u op korte termijn gezien/geholpen wilt worden, raden wij u aan om tussen 08.15 uur en 09.15 uur contact met ons op te nemen.

Bij (spoedeisende) vragen buiten kantooruren kunt u vragen naar de afdeling Spoedeisende Hulp.