

## Onderbeenbrace

*De gipsverbandmeester heeft u al het een en ander verteld over de aandachtspunten bij het dragen van een onderbeenbrace (ook wel sarmiento-brace genoemd). In deze folder zijn de belangrijkste punten op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nogmaals door kunt lezen.*

### Hoe werkt de brace?

Doordat u de brace strak om uw onderbeen draagt, creëert deze druk op alle weke delen (spieren, vocht e.d.) in uw onderbeen. Hierdoor vormen deze weke delen een kolom om de botbreuk heen en houden zo de botbreuk op de plaats.

De brace moet niet zo strak zitten dat de voet blauw wordt of dat er een doof en/of tintelend gevoel optreedt. Wel is het uiterst belangrijk om de brace zo strak te dragen dat hij niet kan schuiven.

Tijdens het dragen van de brace worden de spieren in uw onderbeen nauwelijks gebruikt. Hierdoor wordt uw been na een tijdje dunner. De brace gaat dan ruimer zitten. Op dat moment kunt u de brace niet meer strak genoeg trekken omdat u de randen tegen elkaar aantrekt. Neemt u dan contact op met de gipskamer. Dan kan de brace aangepast worden. Het is verstandig om dan niet meer volledig te belasten totdat de brace is aangepast.

### Waar moet u op letten?

- Gedurende de hele periode dat u de brace draagt moet u de enkel, knie en tenen goed bewegen. Dit is noodzakelijk voor een goede bloedcirculatie. Goede circulatie voorkomt zwelling. Daarnaast is het bewegen ook belangrijk ter preventie van het opstijven van uw gewrichten. De bewegingen mogen geen pijn veroorzaken ter hoogte van de breuk.
- Draag onder de brace altijd een elastische kous en draag een stevige (veter)schoen. Doordat de brace strak om het onderbeen zit, hoopt het vocht zich vaak op in de voet. Met de elastische kous geeft u een beetje tegendruk en zal dit het zwellen tegengaan. De voet zal zolang u de brace draagt altijd wat dik zijn.
- Het is belangrijk voor de genezing van de botbreuk dat het been belast wordt. Door deze belasting wordt het bot geprikkeld tot aanmaak van nieuw bot. In eerste instantie begint u met belasten tussen de krukken in, tot aan uw pijngrens. U voert de belasting geleidelijk op totdat u zonder krukken kunt lopen. Door met uw aangedane been een weegschaal in te drukken kunt u testen of u langzaam steeds meer druk op uw been kunt zetten.

### Tenslotte

Als u twijfelt of vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de gipskamer. De gipskamer is telefonisch bereikbaar op werkdagen via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50 (vraagt u naar de gipskamer). Indien u op korte termijn gezien/geholpen wilt worden, raden wij u aan om tussen 08.00 uur en 09.00 uur contact met ons op te nemen.

#### 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 NV 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](http://www.meandermc.nl)

jan\_2016