



Sint Maartenskliniek

Heupbrace

Binnenkort krijgt u een heupbrace, omdat u een vergroot risico heeft op een heupluxatie. De heupbrace noemen we ook wel een anti-luxatiebrace.

Waarom een heupbrace?

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 orthooped vraagt daarom een heupbrace voor u aan. Deze wordt zo spoedig mogelijk bij u aangemeten.

De heupbrace beperkt u in uw bewegingen. Hierdoor voorkomen we dat uw heup uit de kom schiet. In de praktijk betekent dit doorgaans dat u uw been minder ver kan buigen en strekken. Ook wordt uw been door de brace enigszins naar buiten gedrukt waardoor uw benen iets wijder uit elkaar staan. Op die manier wordt een constante druk van de kop in de kom van uw heup gewaarborgd.

Onze behandeling

Aanleggen van de heupbrace

De arts of gipsverbandmeester legt de heupbrace bij u aan. Zij instrueren u ook over het gebruik ervan. In principe moet u de brace 6 weken lang, 24 uur per dag dragen. Dat betekent dat de brace niet af mag! Uw arts bepaalt of u de brace eventueel tijdelijk mag af doen voor het wassen. Het is belangrijk dat de brace stevig vastzit, zonder te knellen. Anders bestaat het risico dat de brace gaat zakken. Dat vergroot het risico dat de heup toch uit de kom schiet. Ook vermindert dit het 'draagcomfort' van de heupbrace.

Bij het omdoen van de heupbrace moet u altijd worden geholpen worden door iemand anders. Als u de volgende stappen aanhoudt weet u zeker dat de brace goed zit.

- Zorg dat het scharnier ter hoogte van uw heup zit. 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, moet de bekkenband om uw middel worden bevestigd. Hier kan iemand u bij helpen. 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 midden voor op de bekkenband.
- Tot slot maakt u de band stevig om het bovenbeen vast.

Let op! De brace werkt alleen als deze op de juiste manier gedragen wordt. U moet daarom regelmatig controleren of hij niet is verschoven of te los zit.

Lichamelijk verzorging

Het is afhankelijk van uw lichamelijke gesteldheid of u staand mag douchen of in bed moet worden gewassen. Uw arts zal u vertellen wat voor u van toepassing is. Het wassen met een anti-luxatiebrace 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 waarbij de heup in beweging komt. Probeer vooral niet zelf de brace om en af te doen. Na het wassen kan de brace weer aangelegd worden volgens het bovengenoemde stappenplan.
- Douchen: als uw arts goedkeuring heeft gegeven om staand te douchen, mag u onder begeleiding van uw naaste of thuiszorg plaatsnemen in de douche. Als u stabiel staat, mag degene die u helpt de brace bij u afdoen. Zodra u zonder brace staat, mag u niet meer draaien, bukken of hurken. Zorg er dus voor dat uw shampoo hoog staat en dat u wordt geholpen met afdrogen. Zodra u klaar bent met douchen kan de brace weer worden aangelegd volgens het genoemde stappenplan.

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-luxatiebrace. Dan hoeft de brace niet af en kunt u zelfstandig naar het toilet. Indien uw toilet laag is, kunt u bij een thuiszorgwinkel een toiletbrilverhoger huren.
- Wij raden u aan om een hemd of T-shirt onder uw brace te dragen, om huidirritatie tegen te gaan.
- Gezien de omvang van de brace is het handig om ruime kleding of stretchkleding te dragen.
- Neem liever geen plaats in auto's met een lage instap. Is dit wel noodzakelijk, zet dan de stoel zo hoog mogelijk en zo ver mogelijk achteruit.

Hulpmiddelen

Het is natuurlijk erg vervelend als u een tijd niet mag bukken. Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen die deze periode aangenamer kunnen maken. Al deze hulpmiddelen zijn onder andere bij een thuiszorgwinkel te verkrijgen:

- De '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 wij raden u aan instappers te dragen.
- Speciale beugels voor het toilet: met deze beugels is het een stuk makkelijker om op te staan.