

## Heupbrace

U heeft een heupbrace gekregen omdat u een vergroot risico heeft op een heupluxatie. (Luxatie is de medische term voor het uit de kom schieten van een gewricht). De heupbrace noemen we ook wel een anti-luxatiebrace.

Tijdens een heupluxatie schiet de kop van uw (kunst)heup uit de kom. Dit kan gebeuren bij een verkeerde beweging. Een heupluxatie is pijnlijk en gaat samen met een afwijkende stand van het been.

Nadat uw heup terug is gezet in de kom, vraagt de orthopeed een heupbrace voor u aan.

De heupbrace beperkt u in uw bewegingen. Hierdoor wordt voorkomen dat uw heup weer uit de kom schiet. Dit betekent dat u uw been minder ver kan buigen. Ook wordt uw been door de brace enigszins naar buiten geduwd waardoor uw benen iets verder uit elkaar staan.

### Aanleggen van een heupbrace

De gipsverbandmeester legt de heupbrace bij u aan. Hij legt u uit hoe u de brace moet gebruiken. U moet de brace zes weken lang, 24 uur per dag dragen. Dat betekent dat de brace niet af mag. Uw orthopeed bepaalt of de brace tijdelijk af mag voor het wassen. Het is belangrijk dat de brace stevig vastzit, zonder te knellen. Dit voorkomt dat de brace gaat afzakken of verschuiven. Laat u daarom helpen door iemand anders.

Volg bij het aanleggen de volgende stappen:

- Plaats het scharnier ter hoogte van uw heup, zodat het mee kan bewegen met het been
- Bevestig de bekkenband om uw middel. De rugplaat moet in het midden van de rug zitten en de bekkenband op de taille. Sluit het klittenband en klik de gesp aan de voorzijde vast
- Tot slot maakt u de band om uw bovenbeen vast met de klittenbanden



*Bron: Sprofit*

Controleer voor optimale bescherming regelmatig of de brace niet is verschoven

### Lichamelijke verzorging

Voor de lichamelijke verzorging mag de brace even af als u daarvoor toestemming heeft gekregen van de orthopeedisch chirurg. Het is belangrijk dat u rekening houdt met onderstaande punten:

- Laat u helpen door iemand uit uw omgeving of thuiszorg
- Neem een staande of liggende positie in

- Houd de heup gestrekt tijdens en na het verwijderen van de brace
- Houd de heup stil totdat de brace weer is aangelegd, zonder brace mag u niet draaien, bukken of hurken!
- Als de brace af is knie/voet altijd naar buiten gedraaid houden
- Benen niet over elkaar leggen

## Tips voor thuis

- Neem plaats op een hoge stoel. De bekkenband zal minder in uw buik drukken en er komt minder spanning op uw heup
- Draag uw onderbroek over uw heupbrace. Dan hoeft de brace niet af en kunt u zelfstandig naar het toilet.
- U kunt een hemd of T-shirt onder uw brace dragen om huidirritatie tegen te gaan
- Omdat de brace relatief groot is, is het handig om ruime kleding of stretchkleding te dragen
- Maak gebruik van een antislipmat in de douche om uitglijden te voorkomen
- Neem liever geen plaats in auto's met een lage instap. Als dit toch nodig is, zet dan de stoel zo hoog mogelijk en zo ver mogelijk achteruit
- Leg een plastic zak op de autostoel om het draaien tijdens instappen te vergemakkelijken
- Tijdens het rijden plastic zak verwijderen i.v.m. gevaar tijdens fors remmen of stuurbeweging

## Hulpmiddelen

De brace beperkt u in het dagelijks leven. Bij de thuiszorgwinkel zijn diverse hulpmiddelen 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 of eventueel. elastische veters gebruiken
- Speciale beugels voor het toilet: met deze beugels is het een stuk makkelijker om op te staan.
- Als het toilet laag is kunt u een toiletverhoger huren.

## Meer informatie

- Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Neem dan tijdens kantooruren contact op met de gipskamer: Telefoon: 0413 – 40 27 30
- Route 041
- De gipskamer is maandag t/m vrijdag open van 8.30 -17.00 uur

Buiten kantooruren belt u naar Bernhoven, telefoonnummer 0413 – 40 40 40.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

**5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40**

**E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)**

**I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**

*Code: Datum gewijzigd: maandag 1 februari 2021*