

Orthopedie

Bracegewenning

Bij scoliose

Neem deze informatie mee bij een bezoek aan de fysiotherapeut of de orthopeed.

Scoliose

De arts heeft vastgesteld dat je een scoliose hebt. Dit is een zijwaartse verkromming van de wervelkolom (ruggengraat). Kort gezegd: een kromme rug.

Naast een zijwaartse bocht is er bijna altijd een draaiing (torsie) van de wervels en de ribben. Deze draaiing veroorzaakt op borsthoogte aan de rugzijde een bolling van de ribben. Die bolling wordt gibbus of bochel genoemd.

Oorzaken

Scoliose is soms al bij de geboorte aanwezig maar openbaart zich meestal tijdens de groei van baby naar volwassene, vaak rond de leeftijd van 10 jaar. De oorzaak kan liggen in afwijkingen van het bot, de zenuwen, de spieren of het bindweefsel. In 80% van de gevallen is de oorzaak van de scoliose onbekend.

Wanneer behandelen en welke behandelingsmogelijkheden zijn er?

Het is niet altijd nodig een scoliose te behandelen; alleen bij toename of een ernstige afwijking wordt de scoliose behandeld.

Er zijn verschillende behandelingsmethoden:

- een korset of brace, vaak samen met oefentherapie
- een operatieve ingreep
- correctiegips. Dit wordt gedaan bij kinderen met een ernstige scoliose die nog niet geopereerd kunnen worden

Bij de keuze van de behandeling spelen allerlei factoren een rol, zoals de oorzaak, de ernst en de plaats van de verkromming en de leeftijd. Hier gaan we uitgebreid in op behandeling met een korset of brace.

De brace

Wat is een brace

De meest gebruikelijke behandeling van een scoliose is de brace. Een brace is een stevig korset dat de bocht moet corrigeren. Er zijn diverse soorten braces, vaak vernoemd naar de stad waar deze ontwikkeld zijn. Zoals de Boston-brace, de Boston-Milwaukee-brace, de Cuxhaven-brace en de Brace 2000, Brace "M" (Maastricht).

Hoelang moet je een brace dragen?

Het is de bedoeling dat je een brace 23 uur per dag draagt. Alleen voor je lichamelijke verzorging en voor de oefeningen mag je de brace uit doen. Je kunt daarbij de keus maken: één uur uit, twee maal een half uur of drie maal 20 minuten. Het is niet makkelijk aan te geven hoe lang je de brace moet dragen. Als je bent uitgegroeid mag je het dragen van de brace afbouwen. Met behulp van röntgenfoto's van je hand kan de specialist vaststellen wanneer je bent uitgegroeid.

Bracegewenning

Om te leren de brace 23 uur per dag te dragen, krijg je een gewenningsschema. Hierbij volg je een schema in een rustig tempo. Een gewenningsschema vind je verderop.

Je krijgt hierbij ook begeleiding van een fysiotherapeut. Je kunt voor informatie of hulp contact opnemen met de fysiotherapeut.

Je kunt vragen naar:

Jan-Paul Vink

☎ (077) 320 68 46

✉ jvink@viecuri.nl

Het dragen van de Brace

In het begin is het dragen van de brace erg moeilijk. Je huid moet wennen aan de hoge druk van de brace en je hebt steeds het gevoel dat de brace te klein is. Dat is niet zo, maar je lichaam moet zich nog naar de brace zetten.

Brace en lichaam werken op elkaar in. Hier zie je afbeeldingen van de Brace 2000.



Figuur 1. Voor en achterzijde Brace

Aandoen van de Brace

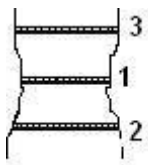
Instructie voor het aandoen van de brace:

- bij het aandoen van de brace heb je hulp nodig;
- onder de brace moet je, bij voorkeur, een hemd zonder naden dragen, zoals coolmax elastisch;
- een bh kan ook onder de brace. De slip komt over de brace.

Stappen bij het aandoen van de brace

Om de brace aan te doen, volg je een aantal stappen.

1. je staat en houdt de brace met de opening recht voor je
2. houd alle riemen aan de buitenkant
3. buig je heupen en knieën in een hoek van 45 graden, alleen dan komt de brace goed te zitten: dit heeft te maken met de kanteling van het bekken
4. de worstvormige pelotten (kussentjes aan binnenzijde) rond de zijkant moeten net boven je bekkenkam komen te zitten
5. trek je hemd strak door de achterste opening zodat het overal glad komt te zitten. Vermijd plooien want die kunnen pijnlijke drukplekken veroorzaken
6. Hoe maak je de brace vast?
 - I. Maak de banden vast in de volgende volgorde:
 - Band 1
 - Band 2
 - Band 3



Figuur 2. Bindsysteem (band 1, band 2 en band 3)

II. Je moet het aantrekken van de banden herhalen, omdat, door het krachtenspel van je lichaam en de brace, de banden losser gaan zitten.

III. Afbinden

Voor het losmaken van de banden hoef je niet te letten op de volgorde.

Hoe strakker de brace zit, hoe prettiger het dragen voor je is en des te groter de correctie wordt. Een te losse brace geeft door schuiven sneller huidirritaties.

Tips voor huidverzorging

Het is belangrijk om je huid goed te verzorgen als je een brace draagt.

- Neem dagelijks een douche of bad
- Wrijf de plaatsen waar de brace het meeste drukt goed in met alcohol of kamferspiritus. Dat zijn alle huiddelen die rood of roze zijn na het dragen
- Draag een hemd met zo weinig mogelijk naden en voorkom plooien bij het aandoen (bijvoorbeeld coolmax)
- Controleer vooral in het begin de huid regelmatig
- Gebruik geen crèmes, lotions of poeder onder de brace
- Als de huid kapot is mag de brace pas weer aan als deze is hersteld (na 1 of meer dagen). Extra huidverzorging is dan nodig. Als de huid regelmatig kapot gaat en/of niet herstelt, moet je contact opnemen met het ziekenhuis of de instrumentmaker. Er wordt dan gekeken of de brace veranderd of aangepast moet worden
- Soms wordt de huid rond het middel en de heupen donkerder. Dit is een bekend verschijnsel en verdwijnt weer langzaam na afloop van de braceperiode

Schoonmaken van de brace

Het is belangrijk om de brace schoon te houden.

- Zowel de buiten als de binnenkant van de brace moet je dagelijks schoonmaken. Voor het schoonmaken gebruik je een doekje met water en zeep. Daarna neem je het af met een vochtige theedoek
- Met een badstof handdoek kun je voorzichtig de binnenkant drogen. Eventueel kun je ook een föhn gebruiken. Zet deze niet te heet!
- De plastic buitenschaal kun je wat steviger schoonmaken
- Leg de brace nooit op een hete plaats, zoals op een radiator, kachel of in de (felle) zon. Het plastic kan dan zacht worden en vervormen waardoor de brace niet goed meer past en de juiste werking verliest
- Maak de klittenbandsluitingen bij het uitdoen van de brace altijd dicht. Deze kunnen anders vol stof gaan zitten

Kledingtips

- Als je wijde, loshangende kleding draagt is de brace vrijwel niet zichtbaar.
- Draag broeken zeker één maat groter dan je eigen maat; een tailleband is erg handig.

Oefeningen

In de tijd dat je een brace draagt moet je 2 soorten oefeningen doen: zonder brace aan en met brace aan.

- zonder brace aan: oefeningen om te zorgen dat je rug lenig blijft en de spieren door het dragen van de uitwendige steun niet te veel verslappen
- met brace aan: zo vaak als je kunt, moet je ook actief de scoliose verminderen door van de drukpelottes vandaan te bewegen (shiften)

Nog even dit

- Er is een patiëntenvereniging van scoliosepatiënten en hun ouders. Deze vereniging kan onder andere informatie verstrekken over allerlei praktische zaken op school en thuis.
Vereniging van scoliosepatiënten, Postbus 11566, 2502 AN Den Haag. Website: www.scoliose.nl
- Als je problemen hebt met de brace meld die dan eerst bij de instrumentenmaker en vervolgens op het spreekuur.
- Bij dringende problemen kun je telefonisch contact opnemen of een afspraak maken.
- Als je in het begin last hebt van je maag (dit komt door de sterke druk van de voorkant) kan het helpen:
 - als je vaker, kleinere porties eet
 - als je voor het eten de banden van de brace wat losser maakt en na het eten weer strakker
 - als je voor het eten de brace uitdoet en als het eten wat gezakt is de brace weer aandoet

De gewenningsperiode / bracegewenning

Je vindt hier een schema dat je kunt gaan volgen. Het uiteindelijke doel is dat je de brace 23 uur per dag kunt dragen.

De gewenningsperiode bestaat uit vier fasen. Iedere fase staat voor het aantal uren dat je de brace moet dragen.

- Fase 1: 6 uur
- Fase 2: 10 uur
- Fase 3: 16 uur
- Fase 4: 23 uur

Oefeningen in de Brace

Hierna vind je 7 oefeningen die je doet in de brace.

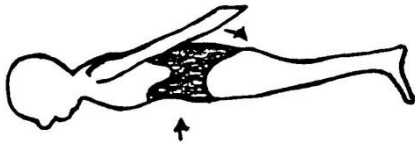
Oefening 1



Figuur 3. Oefening 1

Ga op je rug liggen met de knieën gebogen. Maak het onderste deel van je rug recht door de buikspieren te spannen. Dit veroorzaakt een kanteling van het bekken. Houd de kanteling enkele seconden vol. Ontspan in de uitgangspositie.

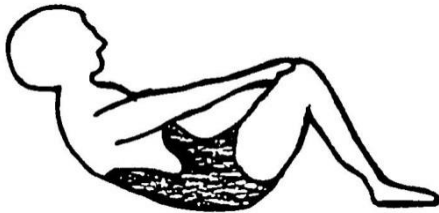
Oefening 2



Figuur 4. Oefening 2

Ga op je buik liggen met gestrekte knieën. Kantel je bekken.

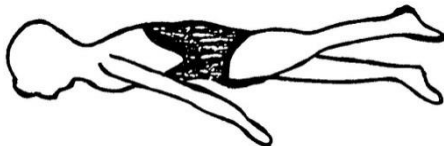
Oefening 3



Figuur 5. Oefening 3

Ga op je rug liggen met gebogen knieën, die stevig door een helper worden vastgehouden. De armen langs het lichaam. Kantel het bekken en houdt de rug de hele oefening recht. Richt het hoofd en de schouders op naar zithouding toe, tot de schouderbladen van de grond komen.

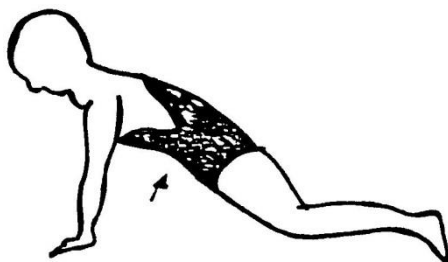
Oefening 4



Figuur 6. Oefening 4

Ga op je buik liggen, armen naast je lichaam. Kantel je bekken en houd de rug de hele oefening recht. Licht afwisselend links en rechts een been op, zonder het bekken te draaien.

Oefening 5

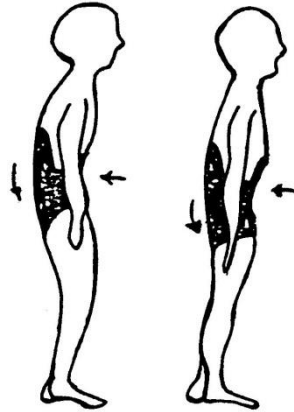


Figuur 7. Oefening 5

Ga op je buik liggen, benen gestrekt en gesloten, handen onder de schouders. Kantel het bekken en houdt de rug de hele oefening recht. Druk het lichaam van de vloer op terwijl handen, knieën en voeten op de vloer blijven.

Oefening 6

- A. Ga rechtop staan, knieën ontspannen, armen langs je lichaam. Kantel je bekken en houd je rug de hele oefening recht
- B. Adem regelmatig. Strek je rug en heupen terwijl je het bekken gekanteld houdt. Oefen deze houding zo vaak mogelijk als je loopt



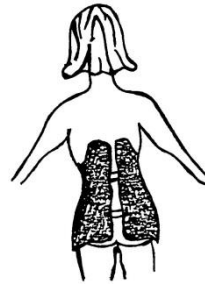
Figuur 8. Oefening 6

A

B

Oefening 7

1. Kantel je bekken. Trek jezelf aan de korset (shiften)
2. Doe deze corrigerende oefening mogelijk.



kant 'weg' van het

overdag zo vaak

Figuur 9. Oefening 7

Vragen

Heb je vragen dan kun je gerust contact opnemen met je behandelend arts, de fysiotherapeut of de instrumentenmaker.

Ze zijn bereikbaar tijdens kantooruren.

Polikliniek Orthopedie

Dr. Nieuwenhuis

☎ (077) 320 56 80

✉ jnieuwenhuis@viecuri.nl

Fysiotherapie

☎ (077) 320 68 46

✉ jvink@viecuri.nl

Orthopedisch instrumentenmaker

Krul orthopedie / Smeets loopcomfort

Lissabonlaan 10

6135 LE Sittard

☎ (046) 474 64 51

✉ j.krul@loopcomfort.nl

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl