

# Scoliose en de Boston Brace



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

Uitgave juli 2009

**OIM** *Brabant*

*Dynamisch in vooruitgang*

**Scoliose is een lichte slingering in de rug. Het is een aandoening waardoor velerlei klachten kunnen ontstaan. Zolang iemand in de groei is, is het mogelijk deze slingering in de rug te corrigeren. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van een Boston Brace. Deze folder is bedoeld om uit te leggen wat een Boston Brace is, hoe die werkt en hoe die optimaal gebruikt kan worden.**

### **Functie van de Boston Brace**

De functie van een Boston Brace is om tijdens de groeiperiode de rug weer in de rechte stand te krijgen, waardoor ook de klachten zullen verminderen. De Boston Brace is ontwikkeld in Boston door dokter H. Watts. De brace is een soort korset dat onder de kleding wordt gedragen.

### **Het gebruik van een Boston Brace**

Een brace moet 23 van de 24 uur gedragen worden. Gedurende dat ene uur (of tweemaal een half uur, of driemaal 20 minuten) mag de brace alleen uitgedaan worden voor het verzorgen van het lichaam, bijv. wassen of douchen. En om 's morgens en 's avonds de bij de fysiotherapeut geleerde oefeningen te doen. Goede motivatie en voldoende inspanning maken het mogelijk binnen enkele weken de brace moeiteloos 23 uur per etmaal te dragen. Daarvoor is het heel belangrijk de instructie hieronder goed op te volgen.

### **Het aantrekken van de brace**

De Boston brace moet op de juiste manier aangetrokken worden. Hoe dat gaat?

- 1 Bij het aantrekken is de hulp van een andere persoon (de helper) nodig.
- 2 De brace wordt gedragen over een katoenen hemdje, terwijl het onderbroekje of slipje over de brace gedragen wordt. (De brace wordt wel over de bh gedragen.)
- 3 Ga eerst rechtop staan. Dan doet de helper de brace om.
- 4 Leun dan naar voren, buig door de knieën, trek het hemdje glad zodat er geen kreukels meer inzitten en laat de helper de riempjes van de brace losjes vastmaken.
- 5 Ga rechtop staan en schudt de brace als het ware op zijn plaats, zodat het zwevend boven het bekkenkam wordt opgevangen.
- 6 Dan weer naar voren leunen, door de knieën buigen en de helper de riempjes vast laten maken. Zo stevig als te verdragen is. Dus zeker tot op het streepje; liefst verder.

## Het dragen van de brace

De hoofdregel is: hoe strakker de brace zit, des te prettiger is het om die te dragen en des te groter is de correctie van de rug.

De drager zal moeten wennen aan de brace. Daarom wordt de duur van het dragen steeds een beetje langer. Daarvoor gelden vier stappen, steeds met puntjes waar op gelet moet worden.

### De eerste periode (zes uur)

- 1 De brace wordt aangedaan zoals hiervoor beschreven en gedurende twee uur gedragen. Daarna gaat de brace uit en kijkt de helper of de huid rood of geïrriteerd is. Als dat zo is moet de huid verzorgd worden met kamferspiritus. (Verderop wordt uitgelegd wat dat is en hoe dat moet). Als de huid rood en gevoelig is, kan de brace een half uur uitgelaten worden. Daarna wordt de brace weer aan gedaan zoals boven beschreven. Is de huid na de eerste twee uur in prima conditie, dan kan de brace weer gedurende twee uur zonder onderbreking aan.
- 2 Na de tweede twee uur controleert de helper de huid weer en verzorgt die. De brace blijft dan een half uur uit (als dat nodig is, bijvoorbeeld bij roodheid of gevoeligheid). Daarna moet de brace weer twee uur aan. Is de huid niet rood en niet gevoelig, dan kan de brace na de verzorging direct weer aangedaan worden.
- 3 Nu wordt de brace voor de derde maal twee uur gedragen; daarna is de eerste dag met de Boston Brace voorbij. De huid wordt weer gecontroleerd en de brace hoeft die dag verder niet gedragen te worden. Wanneer het nodig is, wordt de huid natuurlijk verzorgd.

Deze eerste dag is de brace driemaal gecontroleerd en driemaal twee uur gedragen, met eventueel een korte tussenpauze om de huid te verzorgen.

De twee-uurlijkse verzorging is echt nodig om irritatie van de huid of, in het ergste geval, het kapot gaan van de huid te voorkomen.

Wanneer de eerste periode van zes uur geen problemen meer geeft, dan begint de volgende periode.

### **De tweede periode (tien uur)**

- 1 Als de brace moeiteloos zes uur is dragen, dan is het belangrijk in de volgende periode de brace tien uur te dragen. Ook nu weer wordt iedere twee uur de huid gecontroleerd en wordt de huid indien nodig verzorgd. Eventueel door de helper.
- 2 Aan het einde van deze dag is de brace dan vijf keer gecontroleerd en ook vijf keer twee uur gedragen.
- 3 Gedurende de nacht wordt de brace nog niet gedragen.

### **De derde periode (16 uur)**

- 1 Omdat de brace de vorige dag al tien uur moeiteloos is gedragen (met iedere twee uur controle en eventueel verzorging van de huid), wordt deze dag eerst een douche of een bad genomen, waarna de brace voor een periode van vier uur wordt aangedaan.
- 2 Na deze vier uur volgen de gebruikelijke controles en verzorging en wordt de brace weer vier uur gedragen.
- 3 Aan het einde van de dag is de brace viermaal vier uur gedragen, met vier controles en eventuele huidverzorging.
- 4 Aan het einde van deze dag (dus na 16 uur) gaat de brace uit. En blijft uit tot het tijdstip van naar bed gaan. Dan gaat de brace op de voorgeschreven manier aan en wordt gedurende het slapen gedragen. Geeft de brace geen klachten, dan blijft die de hele nacht aan. Zijn er wel klachten, dan kan de brace een gedeelte van de nacht uit.

### **De vierde periode (23 uur)**

- 1 Wanneer de brace overdag zonder problemen gedragen kan worden (dus wanneer er bij de controle na iedere periode van vier uur niets aan de hand is) en er gedurende de nacht moeiteloos in geslapen kan worden, dan wordt de brace dag en nacht gedragen.
- 2 's Avonds voor het naar bed gaan gaat de brace een half uur uit. Dat geeft tevens de gelegenheid om te oefenen om lekker soepel te blijven. Ook is er dan gelegenheid voor verzorging van de huid en verdere noodzakelijke hygiëne.
- 3 Bij het opstaan in de ochtend gaat de brace weer een half uur

uit. Dat is het moment om te douchen of een bad te nemen, de huid te verzorgen en enkele oefeningen zonder brace te doen.

Na het half uur gaat de brace weer op de gebruikelijke manier aan en wordt dan de gehele dag gedragen.

Meestal duurt het één tot twee weken voordat de brace dag en nacht gedragen kan worden.

Wanneer tweemaal een half uur per dag zonder brace niet voldoende is, mag de brace ook driemaal twintig minuten per dag uitgedaan worden.

### Manieren om huidirritaties te voorkomen

- 1 Een dagelijkse douche of bad en kamferspiritus aanbrengen op de plaatsen waar de brace erg drukt, helpt irritaties te voorkomen. Dat is zeker nodig wanneer de huid op die plaatsen rood en gevoelig is. (De kamferspiritus is verkrijgbaar bij apothek en drogist).
- 2 Ook het dragen van hemdjes van katoen zonder kreukels en met zo weinig mogelijk naden is belangrijk. Hemdjes die gestopt zijn of op een andere manier gerepareerd, zijn uit den boze!
- 3 De huid moet regelmatig goed geïnspecteerd worden. Ook door de helper.

### Gebruik nooit crèmes, lotions of poeder onder de brace!

Wanneer de huid erg rood is, zeer gevoelig en ruw, dan kan de brace beter een dag niet gedragen worden. Gedurende die dag wordt de huid extra goed verzorgd.

Tijdens het spreekuur bij OIM Brabant, bij de fysiotherapeut of dokter moet aangegeven worden waar de brace drukt.

Soms wordt de huid boven de bekkenrand wat donkerbruin van kleur. Dat is niet alarmerend, want het is een normale reactie van de huid die altijd ontstaat wanneer enige tijd een brace wordt gedragen. De verkleuring verdwijnt vanzelf na enige tijd wanneer de brace niet meer gedragen wordt.

## Schoonhouden van de brace

De harde plastic buitenkant en de zachte plastic binnenkant moeten iedere dag schoongemaakt worden wanneer de brace wordt uitgedaan. Dat kan door met een nat washandje met zeep even langs de binnenkant en de buitenkant te gaan. De brace wordt dan direct afgedroogd met een handdoek.

**De brace mag nooit gedroogd worden met een warme haardroger!  
De brace mag ook nooit in de hete zon en niet bij een warme radiator gelegd worden!**

## Oefenen

### Oefenen zonder brace

Twee keer per week een bezoek aan de fysiotherapeut is nodig om de oefeningen te leren. De geleerde oefeningen worden thuis regelmatig herhaald om de rug soepel en de spieren sterk te houden.

### Oefenen met brace

Deze oefeningen worden ook bij de fysiotherapeut geleerd. Ze worden zo vaak mogelijk gedurende de dag gedaan, zodat de brace maximaal effect bereikt bij het bestrijden van scoliose.

## Mogelijkheden en beperkingen met de Boston Brace

### Wat kan er in een brace?

Alles wat men wil kan geprobeerd worden: basketball, baseball, paardrijden, gymnastiek en tennis. Ook zeilen met een brace is mogelijk. Daarbij in het water vallen is niet erg, want de brace is daar tegen bestand. Na zeilen of surfen op zee, moet de brace met zoet water worden afgesopt en met een handdoek worden drooggewreven.

In het algemeen geldt: veel zwemmen zonder brace is goed. De brace wordt pas bij het zwembad uitgedaan. Direct na het zwemmen gaat de brace weer aan op de voorgeschreven wijze; de medewerking van een helper is daarbij nodig.

## Opmerkingen tot slot

Maagproblemen: wanneer in het begin maagproblemen ontstaan door de sterke druk op de maag, helpt het om wat vaker te eten, maar dan kleinere porties.

Van zes naar tien uur: de overstap van zes uur naar tien uur dragen van de brace wordt natuurlijk pas gemaakt als zes uur dragen geen probleem is.

Dag en nacht dragen: de stap om de brace dag en nacht te dragen zonder verdere inspectie tussendoor (behalve de twee voorgeschreven inspecties), wordt pas gemaakt als zeker is dat de huid dat kan hebben.

Er moeten altijd mensen zijn (familie, vriend, vriendin) die weten hoe de brace aangedaan moet worden. En dan op de manier zoals voorgeschreven.

## Vragen of problemen?

Het spreekuur bij OIM Brabant, of in het ziekenhuis is het beste moment om vragen te stellen en problemen voor te leggen.

Zijn de problemen echter zo groot en dringend dat wachten tot het volgend spreekuur niet mogelijk is, dan kan gebeld worden naar OIM Brabant, telefoon (076) 533 18 00.

Leren en werken met een Boston brace gaat goed, wanneer de voorschriften en gebruiksaanwijzingen nauwgezet worden gevolgd. Veel succes!

Bezoek voor meer informatie en  
andere producten onze website  
[www.oimbrabant.nl](http://www.oimbrabant.nl)

**OIM Brabant - Breda**

Locatie: Revalidatie Centrum Breda  
Brabantlaan 1, 4817 JW Breda  
Telefoon (076) 533 18 00

**OIM Brabant - Bergen op Zoom**

Locatie: Lievensberg ziekenhuis  
Boerhaaveplein 3, 4624 VT Bergen op Zoom  
Telefoon (0164) 211 447

**OIM Brabant - Roosendaal**

Locatie: Orthopedische schoenmakerij  
Jan Vermeerlaan 253a, 4703 KW Roosendaal  
Telefoon (0165) 536 242

**OIM** *Brabant*

*Dynamisch in vooruitgang*