



Scoliose en een Boston Brace

Je bent waarschijnlijk net bij de orthopeed geweest die je heeft verteld dat je scoliose hebt en een brace moet gaan dragen. Maar wat is scoliose nu eigenlijk en hoe ziet zo'n brace eruit? In dit boekje gaan we je precies uitleggen wat een scoliose is en hoe de behandeling met een Boston brace gaat verlopen. Ook geven we nog wat handige tips en de belangrijkste telefoonnummers op een rijtje voor als je nog vragen hebt. De informatie die je van ons krijgt is natuurlijk ook voor je ouders geschreven.

- **Wat is scoliose**

Bij een scoliose is je wervelkolom, de ruggengraat, niet recht maar maakt een kromming naar rechts en/of naar links. Vaak draaien de wervels ook iets, waardoor meestal je rechter schouderblad iets meer naar achter bolt. Deze bolling noemen we een gibbus. De wervelkolom kan naar één kant kromgroeien waardoor er één bocht is, maar meestal zijn er twee bochten.

Scoliose komt regelmatig voor. Van elke duizend mensen hebben er 40 scoliose. Een scoliose komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens. Scoliose is soms al bij de geboorte aanwezig, maar meestal wordt het pas rond je tiende jaar ontdekt. De oorzaak van een scoliose is meestal onbekend.

Klachten

Scoliose geeft meestal geen pijn. Het gevolg kan wel zijn dat je longen minder goed werken en je wat moeite hebt met ademen. Op latere leeftijd kan scoliose wel leiden tot rugpijn en vermoeidheid. Hoe eerder een scoliose wordt ontdekt, des te eerder je het kromgroeien van je rug kunt tegen houden.

Behandelingsmogelijkheden van scoliose

Een rug met scoliose gaat niet weer helemaal recht worden. Het is dus belangrijk te voorkomen dat de rug krommer wordt. De behandeling neemt vaak jaren in beslag.

Eerst meet de orthopeed de grootte van de bocht in je wervelkolom door op de röntgenfoto te kijken. De ernst van de verkromming drukken we uit in graden. De orthopeed legt dit verder uit. Als de scoliose erger wordt en de bocht in de rug dus steeds groter wordt, is het tijd om aan het dragen van een Boston brace te denken. De brace probeert eigenlijk de groei van de rug in de goede richting te sturen. Daarom duurt de behandeling met de Boston brace tot het einde van de groei. Er blijft een kans bestaan dat er na de bracebehandeling alsnog een operatie nodig is.

• Behandeling met de Boston brace

Aan de hand van een verhaal vertellen wij waarom de Boston brace kan helpen.

Als je in een tuin kijkt zie je soms jonge boompjes staan. Ze zijn nog maar net geplant en moeten nog uitgroeien tot volwassen bomen. Om te zorgen dat de boompjes mooi recht omhoog groeien, plaatst de tuinman er een paaltje langs met banden om heen. Zo kan het boompje een mooie rechte boom worden.

Soms zie je in een tuin ook wel eens een oude, uitgegroeide kromme boom staan. Al zet je daar honderd paaltjes langs, je krijgt hem niet meer recht. Daar moet een boomchirurg bijkomen. De boomchirurg kan hier en daar wat zagen om zo die boom weer wat in het lood te krijgen. Kortom, iets wat groeit kun je bijsturen. Iets wat uitgegroeid is niet meer.



Zo gaat het ook met kinderen met een scoliose. Als je nog groeit en je rug wil scheef groeien, dan probeer je met het dragen van een Boston brace de groei van de rug bij te sturen. Met je fysiotherapeut ga je daarnaast ook leren hoe je zelf je spieren kunt gebruiken om nog meer correctie van de rug te krijgen.

Wat is een Boston brace

De Boston brace is een korset gemaakt van lichtgewicht plastic. Dit korset is in de Amerikaanse stad Boston ontwikkeld, vandaar de naam. De instrumentmaker maakt de brace precies op maat voor jouw lichaam. Je draagt de brace onder je kleren. Hij zit strak om het lichaam zodat de wervelkolom zo recht mogelijk kan worden. Door de tegendruk van de brace proberen we de krommingen in je rug te corrigeren. Je krijgt het beste resultaat als je de brace dag en nacht draagt.

Wanneer krijg je een Boston brace

Niet alle scoliosevormen kunnen we met een Boston brace behandelen. Het is wel geschikt voor de behandeling van de meest voorkomende scoliosevorm bij kinderen. Bij een kleine bocht is het niet altijd nodig dat deze behandeld wordt met een Boston brace. Maar heel soms neemt de scheefgroei zoveel toe dat een bracebehandeling noodzakelijk is. Wanneer een zijdelingse bocht van meer dan 25 graden in een korte tijd, bijvoorbeeld in een half jaar, is ontstaan moet de scoliose in de rug in balans gehouden worden. De behandeling bestaat dan uit het dragen van een Boston brace.

Wat kun je verwachten van de Boston bracebehandeling

Wanneer je precies weet wat je kunt verwachten van een Boston bracebehandeling is het gemakkelijker om je erop in te stellen. Van de Boston brace mag je verwachten dat de scheefgroei waarmee je begint in de brace vrijwel niet zal toenemen, als je tenminste de behandeling tot het eind hebt volgehouden. Maar er zijn ook typen scoliose die zo krachtig doorgroeien dat alleen een operatie kan helpen. We kunnen gelukkig al vrij snel zien of jij bij deze vrij kleine groep patiënten hoort.

Aan het eind van de groeiperiode wordt duidelijk hoe groot de scoliose nog is na de bracebehandeling. Het verschilt per persoon wat er dan nog van de scoliose zichtbaar is. Meestal kun je er iedere normale functie in de maatschappij mee uitvoeren. De kans dat de bocht toeneemt op oudere leeftijd is klein.

- Je kunt bijna alle beroepen uitoefenen, behalve de zeer zware beroepen. Overleg dit met je orthopeed en fysiotherapeut.
- Je kunt aan alle sociale activiteiten deelnemen en ook aan sport doen.
- Je kunt gewoon kinderen krijgen.

Misverstanden over de Boston brace

Er zijn nogal wat misverstanden over de Boston brace. Bijvoorbeeld: 'de scoliose verdwijnt volledig'. Helaas is dat niet zo. Met het dragen van een brace ga je toename van de scoliose tegen. Je moet dus op tijd beginnen en niet wachten tot de scoliose te ernstig is. Met een bracebehandeling kan je een operatie voorkomen. Bij een te ernstige scoliose is een operatie nodig.

Een ander misverstand is dat de röntgenfoto, gemaakt terwijl je de brace draagt, de scoliose precies weergeeft. Dat is niet zo. De scoliosebocht is vast te stellen als de correctiedruk weg is, dus als de brace uit is. Als je de brace aan hebt en we maken een foto dan krijgen we alleen inzicht in de werking van het korset. Daarom maken we altijd twee foto's, één zonder de brace en één met de brace. Als je ook een zoeltje heb gekregen vanwege een beenlengteverschil is het belangrijk dat je deze ook draagt bij de foto met de brace.

- **Het maken van de Boston brace**

Om een goede passende brace te krijgen, is de deskundigheid van enkele gespecialiseerde mensen nodig. Allereerst de orthopeed, die de Boston brace voorschrijft. Om een brace aan te passen moet je naar de orthopedische werkplaats. Daar maak je kennis met de instrumentmaker. Om te leren hoe je met de brace moet omgaan, kom je in contact met de fysiotherapeut. De orthopeed begeleidt dit team van medewerkers.

Hoelang duurt de behandeling met de Boston brace

De duur van de behandeling is afhankelijk van de leeftijd waarop de behandeling begint. De behandeling duurt tot ongeveer het einde van de groei. Bij meisjes is dat ongeveer tot 16 jaar en bij jongens iets later.

Wanneer de bocht niet zo ernstig is, kun je een deel van de behandelingsperiode de brace minder dragen. Dit wil zeggen een aantal uren per dag minder. Dat gebeurt alleen in overleg met de orthopeed!

Wennen aan de Boston brace

In het volgende deel gaan we het hebben over het aanmeten van de Boston brace. Daarbij geven we wat tips over hoe je de brace aan moet trekken, hoe je je huid moet controleren op roodheid en geven we je een schema hoe je het beste aan je brace kunt gaan wennen.

De Boston brace passen

Wanneer de orthopeed besluit een Boston brace voor te schrijven, stelt hij je voor aan de instrumentmaker. Wij leggen je alles rustig uit. We kunnen een voorbeeld van een brace laten zien zodat je alvast weet hoe jouw brace eruit zal komen te zien. We gaan dan ook meteen de maten opmeten zodat we een brace voor je kunnen bestellen. De brace krijgen we na 1 of 2 weken opgestuurd in onze orthopedische werkplaats. Hij ziet er dan nog zo uit.



Dan mag je komen passen in onze werkplaats. Dit neemt ongeveer een uur in beslag. We gaan je nog een keertje nameten en tekenen de vorm die de brace moet krijgen erop met stift. Dat gaan we dan uitzagen zodat we de brace kunnen aanpassen. Als de brace goed zit gaan we hem helemaal af maken en zorgen dat er geen scherpe randen aanzitten. Een weekje later kun je de Boston brace die dan helemaal klaar is op komen halen. We gaan hem dan wel meteen nog aanpassen zodat we zeker weten dat de brace goed past. De brace ziet er dan ongeveer zo uit, maar dan helemaal op maat gemaakt voor jou.

Hoe doe je de Boston brace aan

Het aandoen van de brace gaat op dezelfde manier als bij de instrumentmaker. Let bij het aan- en uittrekken op de volgende dingen:

- Het is erg belangrijk dat je de brace goed aandoet. Hiervoor heb je vaak iemand nodig die je helpt.
- Je draagt de brace over een katoenen, hemd zonder naden. Ook een bh draag je onder de brace, maar je draagt je onderbroek over de brace.
- Je gaat rechtop staan. De helper doet je brace om.
- Je buigt naar voren, trekt je hemd glad zodat er geen kreukels meer inzitten en laat de helper de banden losjes vastmaken.
- Dan ga je rechtop staan en je schudt of schuift de brace zo dat hij goed zit.
- Dan buig je weer naar voren en laat je helper de banden strak vastmaken. Dus tot op het streepje!



Let op:

- ✓ Een brace die te los zit, heeft geen effect. Daarom moet deze strak worden gedragen. Let op het aangegeven streepje.
- ✓ Als de brace 23 uur gedragen moet worden, wil dat zeggen dat er in totaal 1 uur overblijft om hem uit te doen. Deze tijd kun je gebruiken om je te wassen en om de brace te verzorgen.

• Huidverzorging

Het is belangrijk dat er geen wondjes onder de brace ontstaan. Daarom moet je veel aandacht schenken aan een goede huidverzorging.

Wat kun je doen om huidirritaties te voorkomen:

- De huid wordt rood op plaatsen waar de brace drukt. Dep in het begin zeer regelmatig met alcohol of ijskoud water. Zo kun je wondjes voorkomen en kan de huid hard worden.
- Gebruik nooit crèmes of poeder onder de brace, dit maakt de huid te zacht waardoor deze kapot zou kunnen gaan.
- Neem dagelijks een douche of bad.
- Draag een goed aansluitend lang hemd zonder naden.
- Inspecteer je huid de eerste paar dagen zorgvuldig of laat de helper mee inspecteren. Soms wordt de huid op drukplaatsen wat donkerbruin van kleur. Dit is niet erg. Het is een normale reactie van de huid die steeds ontstaat. Wanneer je de brace enige tijd niet meer draagt, verdwijnt het na verloop van tijd vanzelf.

- **Wenschema**

Je kunt de brace niet meteen 23 uur per dag gaan dragen. Je huid moet eerst aan de druk van de brace leren wennen. Probeer het schema hieronder te volgen. Je kunt dan in vrij korte tijd aan je brace gewend zijn.

<i>dag 1 Draag de brace 6 uur</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Doe de brace om zoals boven beschreven is en draag hem 2 uur. ❖ Doe hem dan uit en laat je ouders kijken of de huid rood of geïrriteerd is. Laat dan de huid verzorgen met alcohol of kamferspiritus. Als de huid rood of gevoelig is laat je de brace een kwartier uit en doe je hem daarna weer 2 uur aan op de hiervoor beschreven manier. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Als je huid na de eerste 2 uur in goede conditie is, doe je de brace nog eens 2 uur om zonder tussenpauze. ❖ Na de tweede periode van 2 uur controleer je de huid weer, je verzorgt de huid, laat je brace een kwartier uit als dat nodig is (bij roodheid of gevoeligheid) en vervolgens doe je de brace weer 2 uur om. ❖ Je draagt de brace dan voor de derde maal 2 uur en dan is het dragen van de brace op de eerste dag voorbij. Deze nacht slaap je nog zonder brace. Je controleert de huid en laat de brace na verzorging die dag verder uit. Als het nodig is verzorg je de huid natuurlijk.
<i>dag 2 Draag de brace 10 uur</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Als je de brace 6 uur hebt kunnen dragen, ga je de volgende dag proberen hem 10 uur te dragen. Ook nu controleer je iedere 2 uur je huid. ❖ Aan het eind van die dag heb je de huid dus vijf maal gecontroleerd en de brace vijf maal 2 uur gedragen. ❖ 's Nachts laat je de brace nog uit.
<i>dag 3 Draag de brace 16 uur</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Omdat je de brace gisteren 10 uur kon dragen, ga je vandaag beginnen met de brace 4 uur om te doen na een douche genomen te hebben. ❖ Na de 4 uur doe je de gebruikelijke controles en verzorging en draag je hem weer 4 uur. ❖ Aan het einde van de dag heb je de brace drie maal 4 uur gedragen met drie controles en eventuele huidverzorging. ❖ Aan het einde van die dag, na 12 uur, doe je de brace uit. Je laat hem uit tot het naar bed gaan. Dan doe je de brace op de voorgeschreven manier weer om en gaat in de brace slapen, minimaal 4 uur. Als de brace geen klachten geeft, hou je hem de gehele nacht om.
<i>dag 4 Draag de brace 23 uur</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wanneer je nu zover bent dat je de brace overdag kan dragen, blijf je de brace dag en nacht dragen. ❖ 's Avonds voor het naar bed gaan, doe je de brace een half uur uit. Dat is dan meteen een mooie gelegenheid om te oefenen en dus lekker soepel te blijven. Ook heb je dan gelegenheid voor eventuele huidverzorging en verdere noodzakelijke hygiëne. ❖ 's Morgens als je opstaat, doe je de brace weer een half uur uit. Je kunt dan douchen, de huid verzorgen en wat oefeningen doen. ❖ Dan doe je de brace weer op de gebruikelijke manier om en draagt hem de hele dag.

- **Veel gestelde vragen**

- *Wat moet je doen als je wondjes krijgt*

Waak ervoor dat, ondanks een goede huidverzorging, toch wondjes ontstaan op de drukplaatsen. Dit signaleer je als je tijdens het deppen de alcohol erg voelt prikken. Heb je toch al wondjes, doe dan de brace zolang uit en laat de huid goed genezen. Doe dit wel in overleg met de instrumentmaker

➤ *Je hebt pijn in je buik, wat kun je doen*

Dit kan komen omdat je brace strak om je bekken zit. Heb je hierdoor buikpijn, eet dan niet te veel ineens, maar wat vaker kleine porties op één dag. Al na korte tijd verdwijnt dit drukgevoel.

➤ *Je kunt niet goed ademen, wat moet je doen*

Dit komt door de druk op je buik, waardoor de buikademhaling minder goed mogelijk is. Met rustige ademhalingsoefeningen kun je dit opvangen. Tijdens het oefenen in de brace kunnen we hieraan nog eens extra aandacht besteden.

➤ *Het bewegen met de brace om gaat zo moeilijk, wat kun je doen*

Bewegen gaat in het begin wat moeizaam of stijf. Je wervelkolom wordt door de brace beperkt in zijn bewegingen. Dit blijf je tijdens de hele braceperiode houden. Alledaagse dingen die in het begin moeizaam gaan, zullen na de gewenning een stuk gemakkelijker zijn. Probeer jezelf er vanaf het eerste moment al toe te zetten zo min mogelijk rond je bed te hangen. Zoek op je afdeling naar voldoende afleiding.

➤ *Welke kleding kun je dragen*

Meestal kun je alle soorten kleding dragen. Misschien moet je wel je kledingmaat aanpassen.

➤ *Hoe moet je slapen met de brace*

Dit lijkt misschien vervelend, maar over het algemeen valt het best mee. Het is vaak makkelijker dan overdag. De brace drukt minder als je ligt dan wanneer je staat.

➤ *Hoe houd je de brace schoon*

De zachte plastic binnenkant moet je iedere keer schoonmaken als je hem uitdoet. Je gaat dan even met een nat washandje met zeep langs de binnenkant en de buitenkant. Daarna droog je de brace af met een handdoek.

➤ *Hoe moet je douchen*

In principe heb je zowel 's ochtends als 's avonds een half uur de tijd om te douchen. Het is raadzaam om na het douchen je met koud water af te spoelen, zodat je niet te klam bent als je de brace weer omdoet. Dit voorkomt snel transpireren.

Vragen

Waarschijnlijk heb je nog veel vragen! Stel je vragen aan de fysiotherapeut, de orthopeed of aan ons. De telefoonnummers staan achterin deze folder.

Belangrijke telefoonnummers

- Poli Orthopedie: 0570 – 53 51 55
- OTEC (Leendert van Bekkum en Saskia van Veen): 0570 – 76 00 76

Meer informatie

Vereniging van scoliosepatiënten
Postbus 11566
2502 AN Den Haag
informatielijn (0900) 726 54 67
www.scoliose.nl