

Drukverband enkel

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Zwelling	1
Oefening	1
Het lopen met krukken	1
Lopen zonder belasting	2
Lopen met gedeeltelijke belasting	2
Tot slot	2
Belangrijke telefoonnummers	2

U bent op de Spoedeisende Hulp van het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) behandeld wegens klachten aan uw enkel. In overleg met de arts is besloten een drukverband aan te leggen. In deze folder leest u hoe u kunt omgaan met het enkelletsel en met het drukverband.

Door onderstaande adviezen op te volgen, kunt u de genezing bevorderen.

- neem zoveel mogelijk rust;
- loop met krukken en belast hierbij uw enkel niet;
- leg om zwelling te voorkomen uw voet hoger dan uw heup als u zit;
- zet het voeteneind van het bed in een hogere stand of leg een kussen onder het matras, zodat uw been 's nachts hoger ligt;
- Douche met een plastic hoes om uw enkel, het verband mag niet nat worden;
- als u pijn heeft, kunt u paracetamol (500 mg) innemen;
- let op: verzekeringstechnisch is het verboden auto te rijden, omdat u uw enkel niet volledig kunt gebruiken.

Zwelling

Als het drukverband te strak zit, kan er zwelling optreden. Door te weinig ruimte onder het verband worden de bloedvaten dichtgedrukt. Een zwelling is het geval als u last krijgt van pijnlijke, gezwollen, koude, tintelende, blauwe of witte tenen. Als u last hiervan krijgt, moet u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Oefening

Om te voorkomen dat er door de verplichte rust stijfheid in het enkelgewricht ontstaat, moet u de volgende oefening doen:

Houd uw been gestrekt of licht gebogen en trek de voet naar u toe. U voelt dat de kuit aan de achterkant van de enkel wordt aangespannen. Houd de voet 5 seconden in deze stand en ontspan daarna. Doe deze oefening driemaal achter elkaar en herhaal deze overdag ieder uur.

Het lopen met krukken

U wordt aangeraden om als u loopt, krukken te gebruiken. Stel de krukken op de voor u juiste hoogte in; ga rechtop staan, eventueel met steun, en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. De



hoogte van de kruk is goed als de muis van uw hand, in de ontspannen houding kan steunen op het handvat. Hierbij moet het niet nodig zijn voorover te buigen of de schouders op te trekken.

Lopen zonder belasting

Als u gaat lopen, zet dan de krukken en de voet van het goede been naast elkaar. Zet dan beide krukken vooruit tot voor de tenen. Hang het aangedane been tussen de krukken. Plaats daarna de voet van het goede been tussen of voorbij de krukken op de grond.

Als u stilstaat, kunt u de krukken het beste voor u op de grond zetten, dit geeft een stabiele houding. Neem geen grote passen; hoe groter de passen hoe onveilig het lopen en hoe groter de kans op vallen.

Lopen met gedeeltelijke belasting

Als u gaat lopen, zet dan de krukken en de voeten naast elkaar. Zet beide krukken vooruit tot voor de tenen. Plaats de voet van het aangedane been tussen de krukken op de grond en belast ongeveer de helft van uw lichaamsgewicht via de krukken op uw armen. Plaats hierna de voet van het goede been voorbij de krukken op de grond. Let op: hoe meer gewicht u op uw armen draagt, hoe minder gewicht er staat op het aangedane been.

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u die stellen aan de verpleegkundige van de Spoedeisende Hulp.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Spoedeisende Hulp: (013) 221 80 10
Locatie ETZ Elisabeth
Route 53

Spoedeisende Hulp, 43_667 01-19

Copyright® ETZ

Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.