

Nabehandeling enkelbandletsel

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Doel van de behandeling	1
Drie fasen van een tapebehandeling	1
Instructies	1
Wanneer contact opnemen met de Gipskamer	2
Oefeningen	2
Verwijderen van de tape/wrap	3
Tot slot	3
Belangrijke telefoonnummers	3

U heeft een enkelbandletsel opgelopen. Hiervoor wordt u op de Gipskamer in het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) nabehandeld met een brace, soft cast of tape.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is het voorkomen van het naar binnen verzwikken van de voet (inversie), waardoor de buitenste enkelband wordt beschermd. De voet moet nog voldoende mogelijkheid hebben om op en neer te kunnen bewegen. Dit is nodig voor het goed afwikkelen van de voet.

Drie fasen van een tapebehandeling

1 De acute fase

Na het ongeval krijgt u op de Spoedeisende Hulp een drukverband of een gipsspalkspalk voor ongeveer een week. Dit is nodig om de zwelling te verminderen.

2 De 2e fase (na ongeveer een week)

U krijgt een brace/soft cast/tape voor twee tot zes weken. Deze wordt op de gipsverbandkamer aangelegd. Het is belangrijk een sok en stevige schoen mee te nemen voor deze controleafspraak.

3 Nabehandeling

Patiënten die sporten, kunnen meestal hun training hervatten. Wij adviseren te starten met fietsen, zwemmen of (hard) lopen op een egale ondergrond. Als normale trainingen goed worden volbracht kunt u weer met wedstrijd sport beginnen.

Het is raadzaam om een stevige schoen te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen. Draag de schoenen, liefst veterschoenen, met een brede hak tijdens de tweede en derde fase. Blijft u klachten houden die niet verbeteren, neem dan contact op met de specialist.

Instructies

- Beweeg tijdens zitten/licgen regelmatig de enkel door uw voet van boven naar beneden te bewegen.
- Oefen het lopen dagelijks. Zet daarbij de voet recht naar voren en wikkel deze zo normaal mogelijk af.



- Gebruik bij (veel) pijn desgewenst enkele dagen elleboog krukken. Neemt de pijn bij het lopen toe, stop dan en begin de volgende dag opnieuw. Bouw het gebruik van krukken zo snel mogelijk af.
- Bij bandletsel ontstaat een zwelling, door het been hoog te leggen kunt u dit verminderen.
- De brace mag in bed en met douchen af.
Draag altijd een kous onder de brace en een stevige schoen over de brace.
Als u tape heeft, houd de tape droog om verweking en/of infectie van de huid te voorkomen (mits anders afgesproken met de gipsverbandmeester). Is de tape toch nat geworden, probeer deze dan droog te föhnen.

Let op!

U mag normaal lopen, fietsen en als u geen klachten heeft (in overleg met uw verzekering!) ook autorijden.

Wanneer contact opnemen met de Gipskamer?

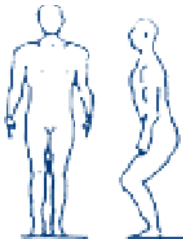
- Als uw tape nat is geworden en niet goed droogt.
- Als de tape pijn veroorzaakt of als de pijn verergert.
- Als de tape te los of te strak zit.
- Als de tenen wit, dik of blauw worden en/of gaan tintelen en hoog leggen van het been niet helpt. **Let op:** Als de enkel heel blauw was van het incident kan de blauwe plek naar de tenen of boven de tape uitzakken. Dit is afhankelijk of u uw been veel omhoog houdt of naar beneden laat zakken. Deze blauwe verkleuring is niet erg.
- Als u een branderig gevoel onder de tape krijgt (mogelijk een allergie).

Oefeningen

U kunt direct met de oefeningen beginnen, meerdere keren per dag, als de pijn dat toelaat.

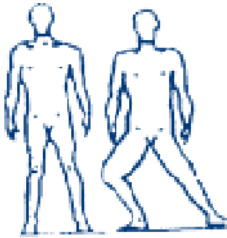
Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven. Let erop dat de billen boven de enkels blijven en u niet in de 'poep houding' komt te staan. Deze houding tien seconden vasthouden.



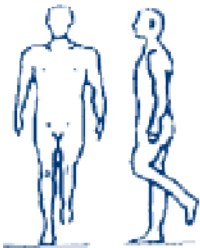
Oefening 2

U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven. Ook hier blijven de billen boven de enkels en gaan niet naar achteren. Steeds vijf seconden in de buighouding op een been blijven staan.



Oefening 3

U gaat op een been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het aangedane been. Dit moet u net zo vaak oefenen, totdat u dit per been ongeveer twintig seconden kunt volhouden. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen, dit is veel moeilijker.



Verwijderen van de tape/wrap

Op de dag dat de tape/wrap gewisseld wordt, mag u deze zelf thuis verwijderen. Dit gaat het beste door het verband via de binnenkant, achter de enkel langs, open te knippen en vervolgens los te trekken. Let erop dat u de huid niet beschadigt. Wij raden u aan om deze dag een stevige schoen met veters te dragen en het lopen te beperken.

Tot slot

Als u vragen of problemen heeft, kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de Gipskamer. Het nummer vindt u onderaan deze folder.

Belangrijke telefoonnummers

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

**Locatie ETZ Elisabeth
Gipskamer:** (013) 221 22 09
Route 52

Spoedeisende Hulp: (013) 221 80 10
Route 53

**Locatie ETZ Waalwijk
Gipskamer:** (013) 221 77 06
Route 58



BUITENGEWOON

Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

