

Enkelletsel

U heeft letsel aan uw enkel opgelopen en informatie gekregen over de behandeling. Op deze kaart kunt u alles nog eens nalezen. Door een verdraaiing van uw enkel zijn de enkelbanden opgerekt of (gedeeltelijk) ingescheurd. Hierdoor ontstaat een bloeding, die de zwelling rond de enkel en voet veroorzaakt.

Behandeling

De behandeling bestaat uit:

- Een drukverband, gedurende 48 uur. Dit is om verdere zwelling te voorkomen en de bestaande zwelling te verminderen.
- Voet hoog houden, dit betekent dat de enkel hoger ligt dan heuphoogte.
- Zo nodig pijnstilling (paracetamol voor volwassenen, maximaal 4 keer per dag 1000 milligram).
- Na 48 uur rust gaan bewegen 'op geleide van pijn'.

Adviezen

Wij raden u aan gedurende deze periode regelmatig de volgende oefeningen te doen:

3. Trek de voorvoet naar de neus gedurende drie tellen en duw vervolgens de voorvoet gedurende drie tellen van u af.
4. Hef het been gedurende drie tellen gestrekt op.

Bouw al uw activiteiten rustig op, afhankelijk van de pijnklachten. Sporten wordt de eerste twee weken zeker afgeraden. Bij een normaal verloop kunt u rekening houden met gedurende 3 weken langzaam afnemende klachten.

Enkelletsel

U heeft letsel aan uw enkel opgelopen en informatie gekregen over de behandeling. Op deze kaart kunt u alles nog eens nalezen. Door een verdraaiing van uw enkel zijn de enkelbanden opgerekt of (gedeeltelijk) ingescheurd. Hierdoor ontstaat een bloeding, die de zwelling rond de enkel en voet veroorzaakt.

Behandeling

De behandeling bestaat uit:

- Een drukverband, gedurende 48 uur. Dit is om verdere zwelling te voorkomen en de bestaande zwelling te verminderen.
- Voet hoog houden, dit betekent dat de enkel hoger ligt dan heuphoogte.
- Zo nodig pijnstilling (paracetamol voor volwassenen, maximaal 4 keer per dag 1000 milligram).
- Na 48 uur rust gaan bewegen 'op geleide van pijn'.

Adviezen

Wij raden u aan gedurende deze periode regelmatig de volgende oefeningen te doen:

1. Trek de voorvoet naar de neus gedurende drie tellen en duw vervolgens de voorvoet gedurende drie tellen van u af.
2. Hef het been gedurende drie tellen gestrekt op.

Bouw al uw activiteiten rustig op, afhankelijk van de pijnklachten. Sporten wordt de eerste twee weken zeker afgeraden. Bij een normaal verloop kunt u rekening houden met gedurende 3 weken langzaam afnemende klachten.

Controle

Mogelijk heeft u een kaartje meegekregen om een controle-afspraak te maken op de poli traumatologie van MMC. In dit geval wil de arts uw enkel nogmaals onderzoeken als de zwelling is afgenomen.

Heeft u geen controleafspraak op de poli en zijn uw klachten na 1 week niet verminderd? Neemt u dan contact op met uw huisarts. Deze kan een tapeverband aanleggen of u hiervoor zo nodig doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze kaart nog vragen, dan kunt u polikliniek traumatologie bellen onder nummer (040) 888 85 50. Heeft u buiten kantoor tijden dringende vragen die niet kunnen wachten, bel dan de spoedeisende hulp (040) 888 88 11.

Controle

Mogelijk heeft u een kaartje meegekregen om een controle-afspraak te maken op de poli traumatologie van MMC. In dit geval wil de arts uw enkel nogmaals onderzoeken als de zwelling is afgenomen.

Heeft u geen controleafspraak op de poli en zijn uw klachten na 1 week niet verminderd? Neemt u dan contact op met uw huisarts. Deze kan een tapeverband aanleggen of u hiervoor zo nodig doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze kaart nog vragen, dan kunt u polikliniek traumatologie bellen onder nummer (040) 888 85 50. Heeft u buiten kantoor tijden dringende vragen die niet kunnen wachten, bel dan de spoedeisende hulp (040) 888 88 11.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.