

Behandeling bij enkelbandletsel

U heeft een letsel aan uw enkelbanden. Dit letsel wordt behandeld met softcast® of een enkelbrace. In deze folder vindt u informatie over deze behandeling. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier beschreven is.

Wat is een enkelbandletsel?

Een enkelbandletsel ontstaat door het omzwikken van de enkel. Hierbij kunnen het kapsel en/of de enkelbanden van het enkelgewricht opgerekt worden of scheuren met zwelling, pijn en een bloeditstorting als gevolg. Deze bloeditstorting kan zich verspreiden en vaak zien we ook dat dit naar de 3 middelste tenen gaat. Soms is een aanhechting van een enkelband sterker dan het bot en wordt een stukje van het bot afgescheurd. Dit wordt ook behandeld als enkelbandletsel. Om dit vast te stellen, wordt soms een röntgenfoto gemaakt op de Spoedeisende Hulp.

Behandeling van enkelbandletsel

Op de Spoedeisende Hulp krijgt u een gipsspalk of een drukverband om uw onderbeen. Dit geeft uw enkel rust en zorgt dat de zwelling verdwijnt in combinatie met het been omhoog leggen. Indien u een drukverband heeft gekregen, raden wij u aan 6 keer per dag oefeningen te doen. Dit doet u door de voet naar de neus te bewegen en daarna de voet weer te strekken. Herhaal dit 20 keer. Tevens kunt u de voet op geleide van pijnklachten normaal gaan belasten.

Na een week krijgt u afhankelijk van de zwelling en pijnklachten:

- Softcast®, dit is zacht kunststof gips waarmee u kunt lopen
- Een afneembare enkelbrace die u kunt dragen over de sok in een stevige schoen

Afspraak polikliniek

Op de Spoedeisende Hulp krijgt u een afspraak mee voor een bezoek aan de gipskamer op de polikliniek traumatologie, route 67, locatie Veldhoven.

Duur van de behandeling

De behandeling met softcast® of een enkelbrace duurt meestal 4 tot 6 weken.

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.

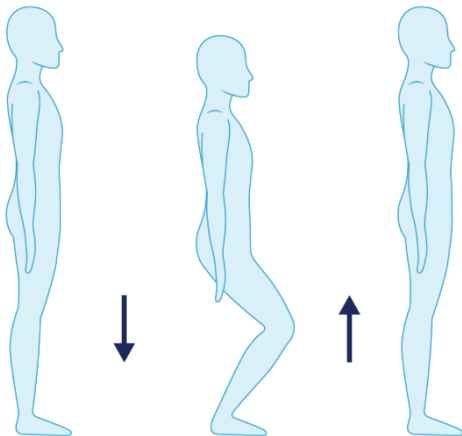
Softcast®***Leefregels bij softcast®***

- Draag stevige platte veterschoen
- Wikkel uw voeten gewoon af met kleinere passen
- Loop indien mogelijk zo snel mogelijk zonder krukken
- Houdt uw voet omhoog bij zwelling
- Fietsen mag, maar let op bij het op- en afstappen
- Sta en loop niet te lang achter elkaar. Loop op geleide van pijnklachten, maar afwisselen met rust.
- Heeft u softcast® en zijn er geen watten gebruikt, dan mag het nat worden
- Na het douchen of zwemmen de softcast® goed laten drogen, eventueel met een lauwwarme föhn

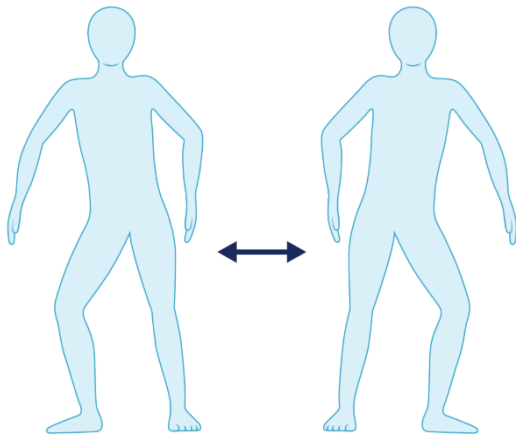
Oefeningen tijdens de behandeling met softcast®

De gipsverbandmeester adviseert u in welke mate uw enkel meer belast kan worden. Onderstaande oefeningen kunt u met de softcast® 3 keer per dag, in totaal 15 minuten, doen.

1. Kniebuigingen: verdeel het gewicht over beide benen. Sta met de voeten naast elkaar en buig en strek beide knieën tot de pijngrens, waarbij de hielen niet van de grond komen. Houd dit maximaal 10 tellen vast.

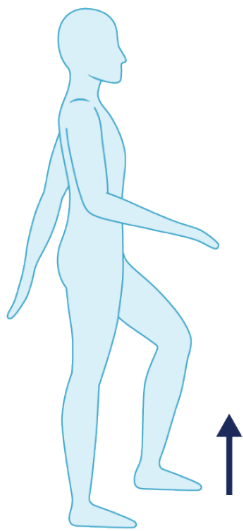
***Oefening 1***

2. Zet de voeten ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been door afwisselend een knie te buigen. Houd dit maximaal 10 tellen vast.



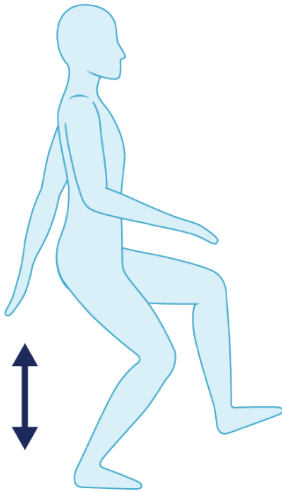
Oefening 2

3. Sta gedurende 10 seconden stil op het geblesseerde been. Houd het gezonde been iets omhoog. Zorg dat u, zo nodig, in de buurt iets heeft om op te steunen voor uw evenwicht. Herhaal dit met 10 seconden tussenpauze.



Oefening 3

4. Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn
5. Hetzelfde als oefening 4, maar doe dit dan met gesloten ogen
6. Sta op het geblesseerde been en buig en strek de knie van dit been, de hiel mag bij het buigen niet van de grond komen.

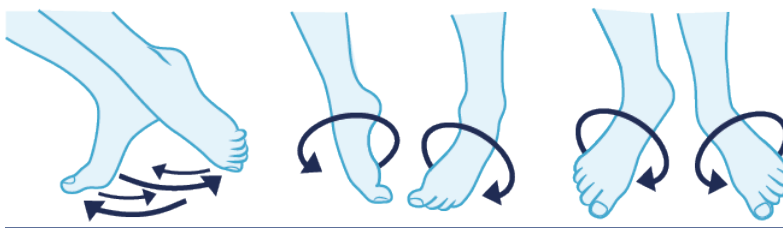


Oefening 6

Oefeningen voor na de periode met softcast®

Ter versteviging en herstel van de enkelbanden kunt u de onderstaande oefeningen 3 keer per dag gedurende in totaal 15 minuten doen. Tevens kunt u doorgaan met de oefeningen 1 tot en met 6.

7. Uw voet zelf optrekken en strekken, deze bewegingen binnen de pijngrens uitvoeren. Tijdens deze oefening dient u uw knie gestrekt te houden. Herhaal 30 maal.



Oefening 7

8. Draai rondjes met de enkel

Contact opnemen

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer 040 - 888 6200. Als u een afspraak wilt maken of wijzigen, kunt u contact opnemen met de polikliniek traumatologie, telefoonnummer 040 – 888 8554.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.