



St. Anna Ziekenhuis

Enkelbandletsel

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Eerste behandeling

U heeft een letsel aan uw enkelband. Vaak gaat een enkelbandletsel gepaard met zwelling van de enkel. Om deze zwelling zo snel mogelijk te laten verdwijnen heeft u een drukverband of gipsspalk gekregen. U mag het gips niet belasten. Drukverband moet u na 48 uur wel gaan belasten.

Adviezen

- Hoe meer rust u neemt, hoe eerder de zwelling afneemt.
- Leg het hele been omhoog, **uw enkel hoger dan de knie, uw knie hoger dan de heup**. Zo kan de bloeditstorting vanuit de enkel wegvloeien naar de kuit.
- Gebruik elleboogskrukken voor de korte loopafstanden.
- Neem zo nodig paracetamol tegen de pijn (zie de bijsluiter).

Bij een drukverband

Het is belangrijk dat u rust afwisselt met oefeningen. Doe 3-4 keer per dag gedurende tien minuten de volgende oefeningen:

- Breng uw voet in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw been. Trek daarna uw enkel gedurende 5 seconden in de richting van uw neus.
- Draai kleine rondjes met uw enkel.

Deze oefeningen bevorderen het slinken van de enkel en voorkomen dat de achillespees korter wordt.

Na 5 tot 7 dagen komt u terug naar de gipskamer voor controle van uw enkel. Meestal wordt dan een tapeverband aangelegd. Neemt u een paar lage, stevige schoenen mee (liefst veterschoenen) met een brede hak en een dun kousje of pantykousje om te voorkomen dat de tape opstroopt.

Tape behandeling

Voordat het tapeverband wordt aangelegd, wordt gekeken of de zwelling van de enkel voldoende is afgenomen. Het tapeverband beschermt de aangedane enkelbanden zodat ze veilig kunnen genezen en u ze weer normaal kunt belasten. In principe krijgt u tapeverband voor een periode van 4 weken. Het verband wordt om de 2 weken vernieuwd, tenzij de arts anders oordeelt.

Wat u niet mag/kunt met tapeverband:

- sporten;
- op ongelijk terrein lopen (bijvoorbeeld in een bos);
- gebruik maken van krukken;
- het tapeverband mag niet nat worden.

Wat u wel kunt met tapeverband:

- normaal lopen/ fietsen;
- in overleg: snel uw werk hervatten;
- autorijden, mits u normaal (zonder krukken) kunt lopen

Adviezen

- Ga bij enkelklachten eerst lopen en kijk of de klachten verminderen.
- Als de klachten verergeren neemt u contact op met de gipskamer.
- Draag tijdens de behandelperiode stevige schoenen (liefst lage veterschoenen met een brede hak, eventueel sportschoenen). Enkelhoge schoenen doen de werking van het tapeverband teniet.
- Belast het been zo snel mogelijk weer normaal en voer de loopafstand geleidelijk op.

Let op: Ga niet door de pijngrens, ook niet bij de oefeningen. Luister naar uw lichaam.

Sportgezondheidscentrum “Topsupport”

Binnen het St. Anna Ziekenhuis kunt u worden doorgestuurd naar het sportgezondheidscentrum ‘**Topsupport**’. Bij uw eerste controle op de gipskamer wordt deze mogelijkheid met u besproken. Uw specialist zal hiervoor dan een machtiging uitschrijven .

Voor wie geldt dit

- Patiënten die meerdere malen in een korte tijd een enkelbandletsel hebben gehad.
- Patiënten die lichamelijk zwaar werk verrichten en die snel weer aan het werk willen.
- Sporters die snel weer op niveau willen presteren.

Routing

De gipsverbandmeester legt uit hoe de routing naar Topsupport verloopt.

De behandeling bij Topsupport

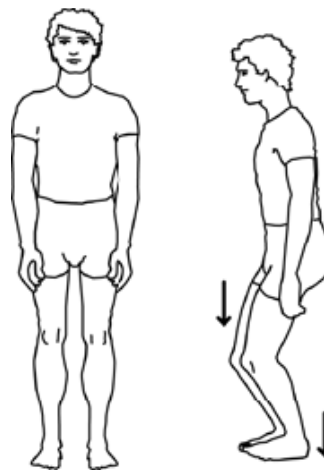
- Intake bij Topsupport
- Fysiotherapeutisch onderzoek
- Start behandeling
 - tapen door de gipsverbandmeester
 - fysiotherapie 2/3 maal per week bij Topsupport;
- 2 wekelijkse controle op de gipskamer om de bandage te wisselen
- Na 4 weken eindbeoordeling door uw specialist
- Eindevaluatie bij Topsupport
- Advies voor hervatten van werk en/of sport

Oefeningen

Hieronder treft u drie oefeningen aan. Deze oefeningen hebben tot doel de beweeglijkheid van de enkel te bevorderen. Wij raden aan deze oefeningen meerdere keren op een dag te doen. Echter niet te lang achter elkaar, maar wel tot er een "moe gevoel" optreedt.

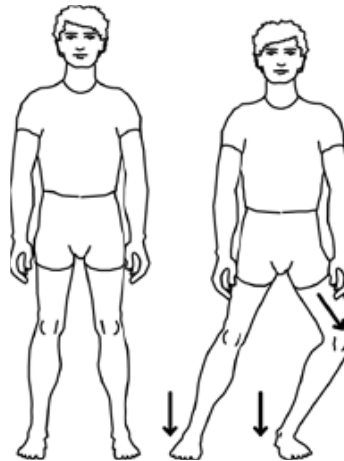
Oefening 1

U gaat in spreidstand staan met uw benen ongeveer 30 cm. uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen op de grond blijven. Let erop dat de billen boven de enkels blijven. Deze houding ongeveer 10 seconden vasthouden.



Oefening 2

U gaat rechtop staan met de voeten 40 cm uit elkaar. Zet het aangedane been een stap naar voren en buig dit been terwijl u het andere been gestrekt houdt. De hielen moeten aan de grond blijven. Let er ook op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achteren gaan. Deze houding ongeveer 10 seconden vasthouden.

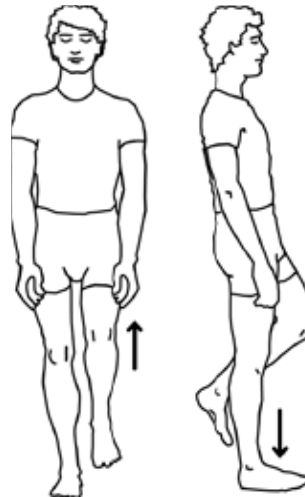


Oefening 3:

U gaat op een been staan. Eerst op het gezonde been, daarna op het been in de tape. Oefen dit totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. U kunt zich vasthouden om in evenwicht te blijven.

Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker.

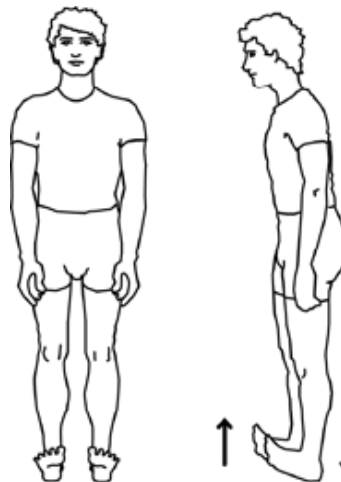
Deze oefening kunt u nog uitbreiden door het been waarop u staat te buigen en dit 10 seconden vast te houden.



Deze oefeningen kunt u nog uitbreiden:

Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn

Ga afwisselend op uw tenen en op uw hielen staan



Nabehandeling

Na de tapebehandeling zijn uw spieren wat zwakker, waardoor ze bij onverwachte bewegingen iets te laat reageren en u opnieuw door uw enkel kunt gaan. Het is daarom raadzaam de eerste twee weken na de tapebehandeling een stevige schoen te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen. De gipsverbandmeester of fysiotherapeut geeft u hiervoor persoonlijk advies.

Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/oefeningen rustig op te bouwen, zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken. Als u klachten blijft houden adviseren wij contact op te nemen met uw specialist.

Heeft u vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Op deze manier is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met:
de gipsverbandmeester, telefoon: 040 - 286 4309

Topsupport, telefoon: 040 - 286 4144
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven
Algemene informatie vindt u op: **www.topsupport-anna.nl**

Verhinderig:

Kunt u een afspraak op de gipskamer of op Topsupport niet nakomen, bel dan zo spoedig mogelijk de betreffende afdeling.

Gipskamer: 040 - 286 4309
Topsupport: 040- 286 4144



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting.

Redactie

St. Anna Ziekenhuis
Patiëntenvoorlichting
T: 040 - 286 4874
E: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

Postbus 90
5660 AB Geldrop

WWW.ST-ANNA.NL



**CHI051
01-09**