

# Instructies en oefeningen na een enkelbandletsel

---

Bij een enkelbandletsel of een enkelverstuiking is meestal sprake van een verrekking of (gedeeltelijke) scheuring van één of meerdere enkelbanden.

Op de spoedeisende hulp (SEH) krijgt u een drukverband of een gipsspalk.

### **Advies bij een drukverband**

- Om pijn en zwelling te verminderen is het belangrijk om uw been zoveel mogelijk hoog te houden. Leg het been hoog als u in rust bent, voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- Het is verstandig om krukken te gebruiken tijdens de eerste week, zodat u uw enkel kan ontlasten.
- Het drukverband droog houden.
- Het is belangrijk dat u rust afwisselt met belast lopen en oefeningen.

Doe 3 tot 4 keer per dag gedurende 5 - 10 minuten de volgende oefeningen:

- Draai rondjes met uw enkel, zowel linksom als rechtsom.
- De tenen naar u toe bewegen en vervolgens weer van u af duwen.

### **Advies bij een gipsspalk**

- Om pijn en zwelling te verminderen is het belangrijk om uw been zoveel mogelijk hoog te houden. Leg het been zo veel mogelijk hoog, voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- Het is verstandig om krukken te gebruiken tijdens de eerste week, zodat u uw enkel kan ontlasten.
- De gipsspalk niet belasten.
- De gipsspalk droog houden.
- Om doorbloeding te bevorderen is het belangrijk dat u uw tenen naar u toe trekt en van u af duwt.

---

## Voorkomen van trombose

Gebruik dagelijks rond hetzelfde tijdstip Fragmin om trombose te voorkomen. Als de gipsspalk wordt verwijderd mag u hier in principe mee stoppen. Vraag dit na aan de gipsverbandmeester.

## Controle en brace

Na ongeveer één week wordt u op de gipskamer verwacht voor het vervolg van uw behandeling. Meestal wordt een brace aangelegd die uw enkel stabiliteit biedt tijdens het lopen. De brace beschermt de enkelbanden, zodat ze kunnen genezen.

**Let op:** Vergeet niet een stevige (veter)schoen mee te nemen naar de controleafspraak. Wij streven er naar dat u lopend de gipskamer verlaat.

Wanneer de brace is aangelegd op de gipskamer kunt u beginnen met oefeningen, die verderop in deze folder zijn beschreven. Vanaf nu hoeft u geen krukken meer te gebruiken.

De brace hoeft u alleen te dragen tijdens het lopen en het uitvoeren van de staande oefeningen.

In principe krijgt u een brace voor een periode van 4 tot 6 weken. Zo nodig krijgt u een machtiging mee voor het volgen van fysiotherapie.

U mag 4 tot 6 weken niet sporten (uitgezonderd wandelen en zwemmen). Na 4 tot 6 weken kunt u met uw specialist overleggen wanneer u sport kunt hervatten.

---

## **Sportgezondheidscentrum 'Anna Topsupport'**

Binnen het Anna Ziekenhuis kunt u worden doorgestuurd naar het sportgezondheidscentrum '**Anna 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 aan het werk willen.
- Sporters die snel weer op niveau willen presteren.

### **Routing**

De gipsverbandmeester legt uit hoe de routing naar Anna Topsupport verloopt.

### **De behandeling bij Anna Topsupport**

- Intake.
- Fysiotherapeutisch onderzoek.
- Start behandeling:
  - brace aanmeten door de gipsverbandmeester
  - fysiotherapie 2/3 maal per week bij Anna Topsupport.
- Na 6 weken eindbeoordeling door uw specialist.
- Eindevaluatie bij Anna Topsupport.
- Advies voor hervatten van werk en/of sport.

---

## Oefeningen voor een enkelbandletsel

Na een letsel aan de enkelbanden kan de gewrichtscoördinatie in de enkel veranderen doordat sensoren in de enkel verstoord zijn. Deze sensoren zorgen onder andere voor de balans. Na een letsel aan de enkelbanden kan een instabiel gevoel ontstaan aan uw enkel. Wij adviseren u de volgende oefeningen 3 tot 5 maal per dag te doen gedurende 5 tot 10 minuten met als doel, beweeglijkheid en stabiliteit van de enkel te bevorderen.

### Oefeningen zittend:



Draai rondjes met uw enkel, zowel links- en rechtsom.  
Zorg dat alleen de voet beweegt en dat het onderbeen naar beneden hangt.



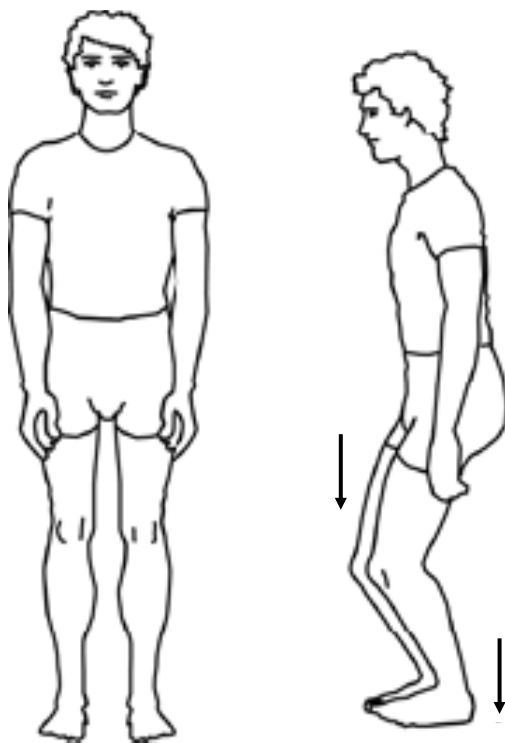
Beweeg uw voet op en neer, doe deze oefening gedurende 30 seconden.

---

## Oefeningen staand:

### Oefening 1

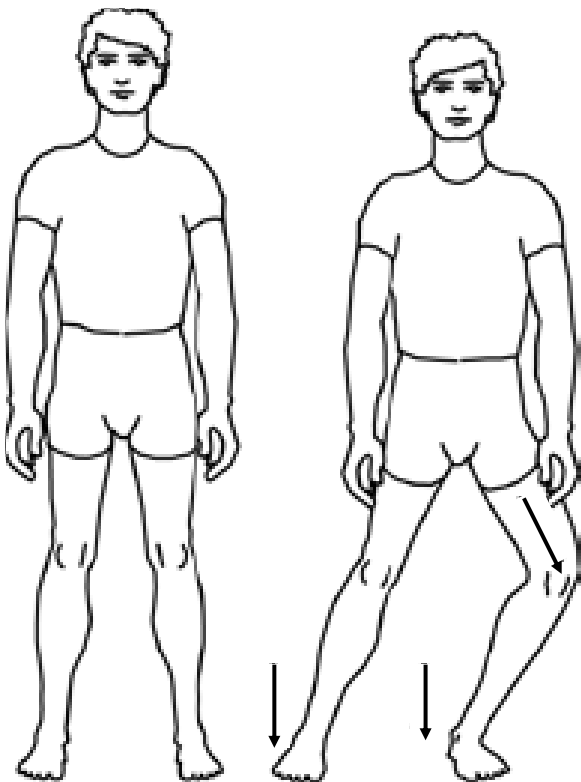
U gaat in spreidstand staan met uw benen ongeveer 30 cm. uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen op de grond blijven. Let erop dat de billen boven de enkels blijven. Deze houding ongeveer 10 seconden vasthouden.



---

## Oefening 2

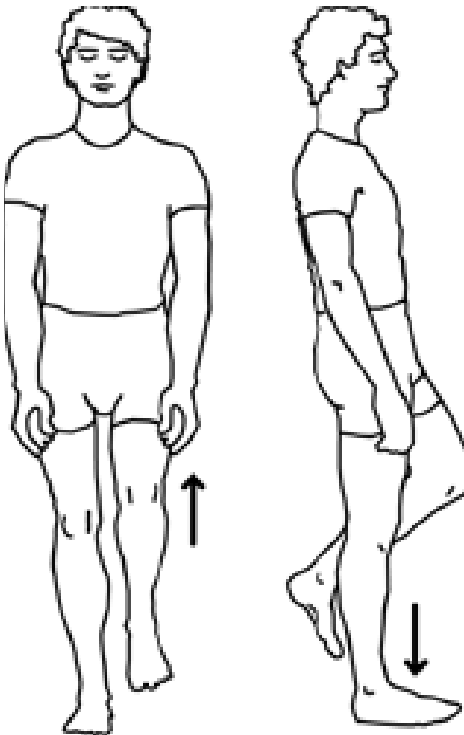
U gaat rechtop staan met de voeten 40 cm uit elkaar. Zet het aangedane been een stap naar voren en buig dit been terwijl u het andere been gestrekt houdt. De hielen moeten aan de grond blijven. Let er ook op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achteren gaan. Deze houding ongeveer 10 seconden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



---

### Oefening 3

U gaat op één been staan. Eerst op de gezonde enkel, daarna op de aangedane zijde. 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.

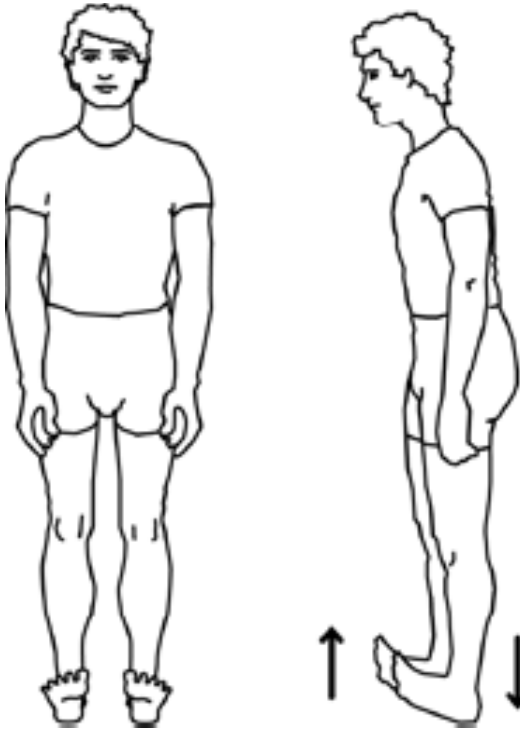




---

**Deze oefeningen kunt u nog uitbreiden:**

Loop voet voor voet over een denkbeeldige lijn.  
Ga afwisselend op uw tenen en op uw hielen staan.



Forceer de enkel niet tijdens het oefenen of wanneer er tijdens het oefenen klachten optreden. Neem dan rust en de klachten moeten dan snel afnemen.

Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/oefeningen rustig op te bouwen.

---

## Tot slot

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? Bel dan met de gipskamer tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag vanaf **8.30 tot 10:00 uur** en vanaf **13.30 tot 14.30 uur, telefoon: 040 - 286 48 14.**

**Anna Topsupport, telefoon: 040 - 286 41 44**

Antoon Coolenlaan 1-03

5644 RX Eindhoven

**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)

**GIPS002**  
**07-19**