

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Enkelbandletsel

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder geeft het Maasstad Ziekenhuis u uitleg over de behandeling van uw enkelbandletsel. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

## **Algemeen**

Door een verdraaiing van uw enkel zijn de enkelbanden opgerekt of ingescheurd. Hierdoor ontstaat een zwelling en eventueel een bloeding rondom de enkel. Er zijn verschillende gradaties, maar de behandeling blijft voor alle gradaties gelijk.

## **De eerste behandeling**

De eerste behandeling vindt plaats op de Spoedeisende Hulp en bestaat uit het aanleggen van een drukverband door de verpleegkundige of gipsverbandmeester.

Het is de bedoeling dat u de eerste 5 – 7 dagen zo min mogelijk loopt en het been zoveel mogelijk hoog legt, waarbij de voet niet in een afhanginge positie mag zijn. Wij raden u aan gedurende deze periode regelmatig de volgende oefeningen te doen:

1. trek de voorvoet naar de neus gedurende 3 seconden en duw vervolgens de voorvoet gedurende 3 seconden van u af;
2. hef het been gedurende 3 tellen gestrekt op.

**U krijgt een controleafspraak op het spreekuur van de gipsverbandmeester na 5-9 dagen.**

Het is belangrijk dat u een ruime veterschoen meeneemt naar uw afspraak bij de Gipskamer.

### De verdere behandeling

Op de polikliniekcontrole wordt u gezien door de gipsverbandmeester die samen met u de verdere behandeling gaat uitvoeren.

Dit kan bestaan uit een softcast die u 2 x 2 weken moet dragen. Dit is een flexibel gips dat eventueel nat mag worden.

Een andere behandeling kan zijn dat er een tapeverband bij u wordt aangelegd. Dit verband of gips dient u minstens twee weken te laten zitten en indien het nodig is, wordt het eerder vernieuwd.

Voor een goed verloop van de genezing is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt.

### Adviezen

- De eerste drie dagen na het aanleggen van het tapeverband/softcast mag u niet te veel lopen. Als u zit of ligt, dient u het been hoog te leggen; zorg er voor dat de knie hoger ligt dan uw heup en de enkel hoger dan uw knie.
- Wij adviseren u de voet regelmatig gedurende een aantal seconden aan te spannen door de voorvoet in de richting van de neus te trekken. Daarna kunt u de voet weer ontspannen. Herhaal deze oefening 10x.
- Het is raadzaam om zo normaal mogelijk te lopen, dat wil zeggen dat u de voet goed moet afrollen. Het afrollen kan belemmerd zijn bij het zachte gips. De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen.
- Sporten is gedurende de behandeling **NIET** toegestaan, tenzij u er toestemming voor heeft gekregen.
- Het lopen met krukken is niet noodzakelijk.
- Als u buiten loopt, gebruik dan stevige veterschoenen met een dicht hielstuk en een brede lage hak, bij voorkeur sportschoenen. In huis mogen de schoenen uit als u dit prettig vindt.
- Wanneer u zich goed kunt voortbewegen mag u ook gaan fietsen.
- In het begin kan er 's morgens wat 'startpijn' zijn; dit verdwijnt na lopen of na oefeningen (zie verderop in de folder).

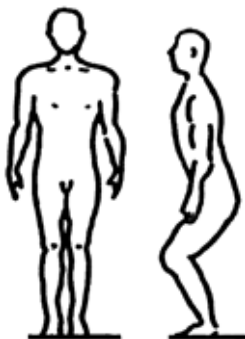
## Douchen

Het tapeverband of softcast mag nat worden, mits u dit naderhand goed laat drogen. Het kan zijn dat u dit niet prettig vindt, dan kunt u tijdens het douchen een handdoek over het tape of gips doen en hierna een plastic zak. Sluit de zak goed af met tape of een elastiek. Er zijn ook douchehoezen op de Gipskamer te koop. De kosten hiervan moet u zelf betalen.

*De volgende oefeningen adviseren wij ter vermindering van de pijn.*

## Oefening 1

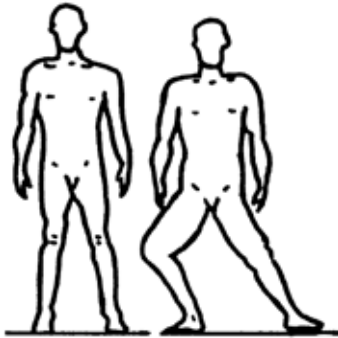
U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot op het diepste punt, waarbij de hielen nog juist op de grond blijven staan: blijf 5 seconden zo staan.



### Oefening 2

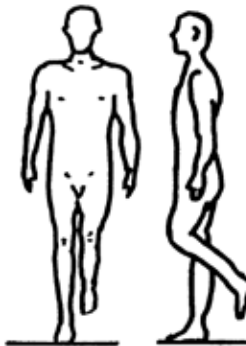
U gaat in lichte spreidstand staan en brengt het lichaamsgewicht van het ene been over op het andere.

U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten op de grond blijven. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven staan.



### Oefening 3

U gaat op het aangedane been staan, blijf zo 5 seconden staan. De oefening vervolgens herhalen met de ogen gesloten.



De oefeningen moeten meerdere keren per dag uitgevoerd worden!

## **Nabehandeling**

De gipsverbandmeester heeft met u afgesproken dat u een aantal weken met een tapebehandeling of softcast wordt behandeld.

Na de behandeling met ondersteunende applicaties gaat de gipsverbandmeester uw enkel klinisch testen om te kijken of u voldoende hersteld bent. Zo niet, dan wordt er een vervolgbeleid gemaakt.

Indien er voldoende herstel heeft plaatsgevonden, krijgt u oefeningen ter versterking van de enkelbanden. Hiervoor krijgt u een folder: 'Nazorg na een behandelde enkelbandblessure'. Indien nodig gaat u dit samen doen met de fysiotherapeut waar u dan een verwijzing voor krijgt.

## **Voor vragen of informatie**

Indien de pijn in uw enkel toeneemt, of als een branderig gevoel onder de tape of softcast ontstaat, neem dan contact op met de Gipskamer.

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

