



Enkelbandletsel

Gipskamer

U heeft een blessure aan uw enkel/enkelband. Dit wordt ook wel enkel distorsie genoemd. U heeft hiervoor op de gipskamer een gips of brace om uw enkel gekregen. Het gips of de brace beschermt het enkel gewricht tegen al te grote bewegingen zodat de enkelbanden kunnen herstellen.

De totale behandeling bij enkelbandletsel is 4-6 weken. Dit wil niet zeggen dat na 4-6 weken de klachten volledig zijn verdwenen. U kunt zelfs een half jaar tot een jaar af en toe last hebben van ongemakken wat betreft de enkel.

De eerste week heeft u een drukverband of een spalk gehad. Wanneer de enkel slank genoeg is kan er na het drukverband of de spalk meteen met een bracebehandeling gestart worden. Wanneer de enkel gezwollen of erg pijnlijk is, zal er eerst een gips worden aangelegd,.

Softcast/ rubberachtig gips

De softcast blijft 2 weken zitten. Daarna komt u terug op de gipskamer, de softcast wordt dan verwijderd en er zal worden gekeken of er een brace gegeven kan worden. Indien dit niet het geval is wordt er nogmaals gips aangelegd.

Brace

De brace draagt u totaal 4 tot 6 weken na het letsel. Het is de bedoeling dat u de brace overdag draagt en in de nacht af doet. U kunt de brace zelf aan en uit trekken. U kunt dus zonder de brace douchen.

Denk erom: als u de brace af heeft bent u niet beschermd! In het begin kan de enkel gedurende de dag wat dikker worden. Hierdoor zal de brace strakker gaan zitten en zult u de brace iets moeten verstellen.

Probeer langdurig stilstaan te voorkomen. Lopen is geen probleem; door het lopen stimuleert u de circulatie in uw been en zal deze minder dik worden.

Na 4 tot 6 weken gaat u het dragen van de brace afbouwen op geleide van de pijn of wat goed voelt. Wanneer dit zo goed gaat dat u in het dagelijkse leven zonder brace kunt, dan gaat u de brace alleen nog met sporten en risico-activiteiten dragen.

Belasten van de voet

Het is de bedoeling dat u uw voet belast opgeleide van de pijn dit betekent dat het wel iets pijnlijk mag zijn als u de voet belast maar de pijn moet niet te heftig zijn. Daarnaast betekent het dat u niet met krukken of een stok hoeft te lopen. Let u er wel op dat u tijdens het lopen uw voet gewoon afwikkelt. Bouw de afstand rustig op. Het lopen bevordert het herstel. Als u een tape of brace heeft adviseren wij u platte schoenen te dragen, bij voorkeur sport- of veterschoenen.

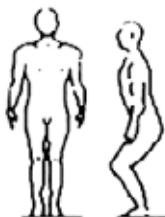
De ernst van het letsel bepaalt hoe snel u klachten vrij kunt lopen. In de meeste gevallen kunt u snel de dagelijkse werkzaamheden weer uitvoeren, na 1 à 2 weken. Langdurig staan en lopen is soms de eerste tijd niet mogelijk. Indien u overdag teveel aan beweging hebt gedaan, kunt u 's avonds een stekende pijn in de enkel krijgen. Leg uw voet dan hoog en neem zo nodig een pijnstillers. Met hoog leggen bedoelen we de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.

Oefeningen

Wij adviseren u tijdens de bracebehandeling onderstaande oefeningen minimaal 3-4 keer per dag te doen. Per keer ongeveer 10 à 15 minuten.

Oefening 1

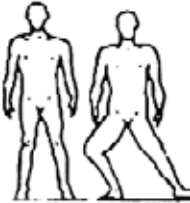
- Ga ontspannen staan, met de voeten iets uit elkaar en met het volle gewicht op beide voeten. Let op dat u rechtop staat en niet minder gewicht op de aangedane voet zet.
- Buig langzaam door tot het diepste punt. Laat de hakken van beide voeten op de vloer staan.
- Houdt deze houding 10 seconden vast.



Oefening 2

- Met 2 benen tegelijk afwisselend op uw hakken en tenen gaan staan. Zeg maar heen en weer schommelen. Probeer het op de hakken en tenen staan af en toe iets langer vast te houden.

Oefening 3



- U gaat in lichte spreidstand staan.
- Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven.
- Let erop dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven staan.

Oefening 4

- U gaat op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het been in de tape. Dit moet u net zo vaak oefenen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden.
- Als bovenstaande goed gaat dan kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker.

Als u bovenstaande oefeningen tijdens de bracebehandeling regelmatig uitvoert, is fysiotherapie waarschijnlijk niet nodig. Als na de behandeling blijkt dat de functie van de voet onvoldoende is, dan schrijft de specialist of de gipsverbandmeester u een fysiotherapeutische behandeling voor.

Nabehandeling

Na de bracebehandeling zijn de spieren wat zwakker, waardoor ze bij onverwachte bewegingen iets te laat reageren, en u opnieuw door uw enkel zou kunnen gaan. Het is daarom raadzaam om de eerste twee weken een stevige schoen te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen. Na deze twee weken kunt u eventueel weer gaan sporten. Heeft u een brace, draag deze dan tijdens het sporten. Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/ oefeningen rustig op te bouwen, zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken.

Blijf de oefeningen ook doen nadat de bracebehandeling is gestopt! Net zolang totdat u vindt dat het goed gaat.

Indien u aanhoudende klachten blijft houden, is het raadzaam contact op te nemen met de gipskamer.

Adviezen

- Belasten op geleide van de klachten
- U mag fietsen. Wees voorzichtig tijdens het op- en afstappen.
- Loop liever niet op een oneffen onderlaag.

Contact

Bij vragen klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer.

Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. $\nless$ neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite:

<https://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer>

Notities:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-12869-NL 29 maart 2022