



Weber A

of een los botschilletje

Weber A of een los botschilletje

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen (Weber A) of een los botschilletje van een van de botten waaruit uw enkel bestaat (avulsiefractuur). Breuken die zo ontstaan zijn vergelijkbaar met een scheur in de enkelbanden en worden dan ook op dezelfde manier behandeld. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een soort kous (tubigrip) en een enkelbrace.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje ter hoogte van uw enkel.
- Dit letsel herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- In de eerste week is het belangrijk dat u uw been zoveel mogelijk hoog houdt, dit zorgt ervoor dat de zwelling afneemt.
- Zodra de zwelling het toelaat, kunt u de brace gaan dragen. Indien de pijn het toelaat, kunt u vanaf week 3 beginnen met het afbouwen van het gebruik van de brace.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u contact opnemen met de Gipskamer van locatie Hoorn en/of Purmerend. De contactgegevens vindt u achteraan in deze folder.

De behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

0-1 week

- Tubigrip.
- Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).

1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen.

3-6 weken

- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.

Na 6 weken

- Hervatten sport en gymnastiek.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat.
- et gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In de app staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder worden.
- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in de app.

- De eerste 6 weken kunt u beter geen sporten beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. In het begin kunt u eventueel de enkelbrace gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.
- Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw enkel, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de Gipskamer. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Opnieuw aandoen brace

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App

- Als u de brace heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen,
- Trek eerst een dubbele tubigrip aan, met de dubbele rand bij de tenen.
- trek de brace aan en trek de veters voldoende aan (tip: lef een dubbele winding voordat je de knoop maakt, de veters zijn vrij glad
- begin met de band aan de pijnlijkste kant, hiermee corrigeer je de stand al, trek deze over de wreef rondom naar de enkel naar de zijkant en leg vast.
- herhaal dit met de 2de band, doe dit precies andersom

Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

Na drie weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

- Doe de oefeningen minstens 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen:

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App

- Beweeg de enkel naar u toe en van u af.
- Draai rondjes links en rechts om
- Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

Belast oefenen:

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App

1. Knie buigen en strekken - in zit:
 - Zet de voet op een handdoek en schuif de voet van u af en naar u toe onder de stoel (Let op: de hak mag niet van de grond komen).
2. Rek oefening staand :
 - Plaats handen tegen de muur, zet aangedane been naar achteren en buig voorste knie tot dat je rekt voelt in aangedane been.
3. Op hakken en tenen staan en lopen

4. Knie buigen met één been:
 - Staen op 1 been met een licht gebogen knie, startend met lichte steun,
 - Tanden poetsen op 1 been
 - Op kussen/handdoek staan op 1 been

Vragen? U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.dijklander.nl

Gipskamer Hoorn

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8:30 – 10:00 uur en 13:30 – 15:00 uur
Telefoonnummer 0229-208259.

Gipskamer Purmerend

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 – 16:30 uur
Telefoonnummer 0299-457615.

Notities:

This image shows a blank 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



FLD-02048-NL 12-12-2022