



# Behandeling bij enkelbandletsel

Gipskamer

# Behandeling bij enkelbandletsel

## Waarom deze folder?

U heeft een letsel aan uw enkelband opgelopen. Daarom heeft u een tapeverband of een flexibel gipsverband gekregen. In deze folder vindt u informatie over de behandeling en de instructies hierbij.

## Waarom een behandeling?

De bandage voorkomt verdere zwelling van de enkel. Ook zorgt dit voor een goede doorbloeding van de voet. Verder beschermt de bandage het enkelgewricht tegen te grote bewegingen. Hierdoor krijgen de enkelbanden de gelegenheid om te herstellen.

## Instructies

Hieronder vindt u instructies die belangrijk zijn om op te volgen:

- Belast uw voet op geleide van de pijn en de zwelling. Dit houdt in dat hoe minder pijn en zwelling u heeft, hoe meer u de voet mag belasten.
- Ga met uw voet omhoog zitten, als er een zwelling optreedt.
- Wikkel uw voet gewoon af bij het lopen.
- Lopen met krukken is niet nodig.
- Draag stevige platte schoenen, bij voorkeur sport of veterschoenen.
- Het is niet erg als de bandage nat wordt.
- Fietsen is toegestaan, mits u volledig belast kan lopen. Wees wel voorzichtig met op- en afstappen.
- Loop zo min mogelijk op een zachte of oneffen onderlaag. Dit is namelijk niet bevorderlijk voor de genezing.
- □ Probeer onverwachte bewegingen te vermijden.
- □ Doe driemaal daags gedurende vijftien minuten de oefeningen, die u in deze folder vindt.

## **Wat moet u niet doen:**

- Te lang achter elkaar lopen of staan.
- Slippers of andere schoenen zonder hielband dragen.
- Sporten zonder toestemming van uw behandelaar.

## **Wanneer neemt u contact op?**

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de gipskamer als:

- De pijn onverminderd aanhoudt of toeneemt.
- U ernstige jeuk heeft.
- De bandage geen steun meer geeft, te ruim is of stuk.

## **Contact**

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

### **Hoorn:**

Tijdens kantooruren van 8.30 tot 16.30 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. Neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie [www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer](http://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer)

## **Oefeningen tijdens de behandeling**

Voor het herstel is het belangrijk dat u de volgende oefeningen driemaal daags gedurende vijftien minuten doet.

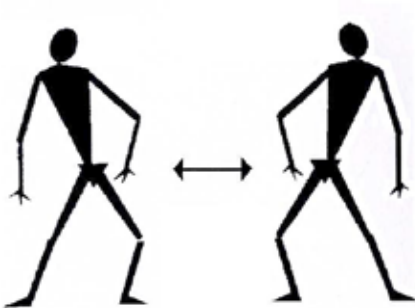
Voer de oefeningen langzaam uit.

1. Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn.

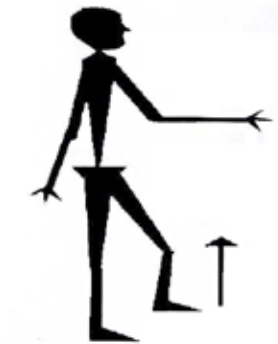
2. Kniebuigingen: verdeel het gewicht over beide benen, met de voeten naast elkaar en buig en strek beide knieën, waarbij de hielen niet van de grond komen.



3. Zet de voeten  $\pm 30$  centimeter uit elkaar. Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been, afwisselend een knie te buigen.



4. Stilstaan op het geblesseerde been ( het gezonde been iets omhoog) gedurende tien seconden. Zo nodig heeft u voor uw evenwicht een steun in de buurt. Herhaal dit met tien seconden tussenpauze.



5. Idem oefening 3, maar dan met gesloten ogen.
  
6. Staan op het geblesseerde been en buig en strek de knie van dit been. Ook nu mag de hiel bij het buigen niet van de grond komen.

**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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. 0299 457 001

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00389-NL 02-07-2020