



Enkelbandletsel

Gipskamer

Locatie Purmerend/Volendam

U heeft een blessure aan uw enkel/enkelband. Dit wordt ook wel enkel distorsie genoemd. U heeft hiervoor op de Gipskamer een gips, tape of brace om uw enkel gekregen. Het gips, de tape of de brace beschermt het enkelgewricht 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 de tape- of bracebehandeling gestart worden. Wanneer de enkel gezwollen of erg pijnlijk is, zal er eerst een gips worden aangelegd, dit is een rubberachtig gips.

Rubberachtig gips / Softcast

De Softcast blijft 2 tot 3 weken zitten. Daarna komt u terug op de Gipskamer, de Softcast wordt dan verwijderd en er zal worden gekeken of er een tape of brace nodig is of dat het zonder kan.

Tape

De tape blijft 2 weken zitten, u kunt de tape tussentijds niet zelf verwijderen. U komt elke twee weken naar de Gipskamer om de tape te laten vervangen.

Als de tape wordt aangelegd sluit deze precies om u enkel. Gedurende de dag wordt uw voet altijd wat dikker, hierdoor kan de tape gaan knellen en zult u meer pijnklachten krijgen. Dit kunt u voorkomen door niet langdurig stil te staan en wanneer u zit uw voet hoog te houden. Lopen is geen probleem, door het lopen stimuleert u de circulatie in uw been en zal deze minder dik worden.

Brace

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

Denk erom: als u de brace uit 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.

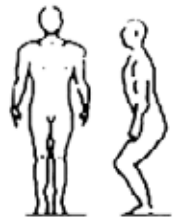
De ernst van het letsel bepaalt hoe snel u klachtenvrij kunt lopen. In de meeste gevallen kunt u snel de dagelijkse werkzaamheden weer uitvoeren, na 1 à 2 weken. Langdurig staan en lopen is soms de eerste tijd niet mogelijk. Indien u overdag teveel aan beweging hebt gedaan, kunt u 's avonds een stekende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

Oefeningen

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

Oefening 1

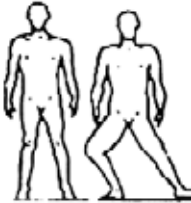
- Ga ontspannen staan, met de voeten iets uit elkaar en met het volle gewicht op beide voeten. Let op dat u rechtop staat en niet minder gewicht op de aangedane voet zet.
- Buig langzaam door tot het diepste punt. Laat de hakken van beide voeten op de vloer staan.
- Houdt deze houding 10 seconden vast.



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 tape/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 tape/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 tape/bracebehandeling is gestopt! Net zo lang totdat u vindt dat het goed gaat.

Indien u klachten blijft houden, die niet verbeteren, is het raadzaam contact op te nemen met de Gipskamer.

Adviezen

- De tape mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u uw voet met behulp van een beschermhoes of plastic zak droog houden (tape de plasticzak af met huishoudfolie).
- U mag fietsen. Wees voorzichtig tijdens het op- en afstappen.
- Loop liever niet op een oneffen onderlaag.

Bij welke klachten bellen?

- Wanneer de tape nat geworden is en niet binnen een paar uur is gedroogd. Als u de natte tape laat zitten kunnen er huidproblemen ontstaan, waardoor een verdere behandeling met tape niet meer mogelijk is.
- Bij huidproblemen. Soms ontstaan er huidproblemen zonder dat de tape nat is geworden. Bij huidproblemen kunt u denken aan: roodheid, jeuk, branderig gevoel, pijn en blaarvorming. Deze kunnen worden veroorzaakt door transpiratie van de voet of een allergie.

Bij problemen of vragen kunt u van maandag tot en met vrijdag bellen met de Gipskamer. Langskomen graag pas na telefonisch overleg.

De Gipskamer is geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur; het telefoonnummer is (0299) 457 615

Bij problemen buiten de openingstijden van de Gipskamer kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp. Telefoon (0299) 457 457 en vragen naar de afdeling Spoedeisende Hulp.

De Gipsverbandmeesters van het Dijklander Ziekenhuis

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 10 december 2020