

Semi-rigide kunststofgips voor de enkel

Gipskamer

Inleiding

Op de Gipskamer is bij u een semi rigide (van rubberachtig materiaal gemaakt) kunststofgips aangelegd om uw enkel te beschermen na doorgemaakt enkelletsel. Met dit kunststofgips kunt u voorzichtig lopen en worden pijnlijke kantelbewegingen voorkomen. Deze folder geeft algemene informatie over hoe u met het kunststofgips kunt omgaan en welke oefeningen u kunt doen om uw enkel weer sterk en soepel te maken.

Leefregels

Houd bij het dragen van kunststofgips rekening met de volgende zaken:

- het verband mag nat worden, mits er geen watten gebruikt zijn voor de onderlaag. Om te voorkomen dat het materiaal nat wordt, zijn op de gipskamer tegen een vergoeding speciale douchehoezen verkrijgbaar;
- fietsen is toegestaan als het lopen goed gaat;
- let op uw houding. Draag goede stevige schoenen als dat mogelijk is en probeer te lopen zoals u normaal loopt. Neem niet te grote passen;
- beperk of verminder zwelling door uw voet hoger dan de knie te leggen en 's nachts het voeteneinde van het bed te verhogen.

(Pijn)klachten

In een aantal gevallen adviseren wij u contact op te nemen met de gipsverbandmeester. Dit is het geval wanneer:

- uw tenen of voet blauw, wit of dik worden;
- uw tenen of voet in sterke mate gaan tintelen of gevoelloos worden en dit na 20 minuten hoogleggen niet vermindert;
- het kunststofgips te ruim zit en daardoor onvoldoende steun geeft;
- u extreme jeuk of pijn onder het kunststofgips ondervindt.

Oefeningen

Wij adviseren u de onderstaande oefeningen te doen nadat het semi-rigide kunststofgips verwijderd is:

- ga rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij blijven de hielen nog op de grond staan. Hou deze houding tien seconden vast;
- loop over een denkbeeldige lijn en kijk hierbij recht vooruit;
- ga op één been staan. Eerst op het gezonde been, daarna op het aangedane been. Oefen dit net zo vaak totdat u dit per been ongeveer 20 seconden volhoudt. Doe hierna deze oefening met de ogen dicht, dit is veel moeilijker;
- loop op de hielen en op de tenen en probeer zo normaal mogelijk te lopen. In de praktijk houdt dit in dat u kleinere passen moet nemen. Het is beter om langzamer te lopen met een normaal looppatroon, dan snel met een slecht looppatroon.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn.

Op werkdagen tussen 08:00 - 17.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 4 87 33 64.
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 41 47.

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedpost, route via Beltstraat 70, telefoon (053) 4 87 33 33.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.