

Avulsiefractuur bij enkelbandletsel / Weber A fractuur

Spoedeisende Hulp | Gipskamer

Algemene informatie met betrekking tot Virtual Fracture Care (VFC)

Het letsel van u komt in aanmerking voor behandeling middels Virtual Fracture Care. Dit betekent dat u een letsel heeft dat vrijwel altijd geneest door de gegeven behandeling welke staat beschreven in deze folder en in de VFC app. Virtual Fracture Care kent zijn oorsprong in Glasgow en heeft het doel de behandeling van patiënten met botbreuken te optimaliseren. Uit studies blijkt dat patiënten met deze specifieke letsels een gunstige behandeluitkomst hebben met vroegtijdige mobilisatie zonder standaard poliklinische en radiologische controle.

Op de gipskamer of op de Spoedeisende Hulp krijgt u uitleg over het letsel en het te verwachten herstel. Dit en meer informatie zoals oefeningen kunt u lezen in deze folder en in de VFC app. De VFC app is te downloaden via de aangereikte QR Code tijdens uw behandeling of via de App Store. Kies in de VFC app voor de juiste letsel informatie: Folders - Onderbeen en enkel - Weber A/avulsie bij enkelbandletsel.

Er wordt geen standaard controle afspraak gemaakt, maar voor vragen of een afwijkend beloop is een telefoonnummer beschikbaar welke u vindt onder belangrijke contactgegevens in deze folder en in de VFC app.

Avulsiefractuur bij enkelbandletsel / Weber A fractuur

U heeft een breuk in het onderste 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. Een enkelband letsel, al dan niet met een kleine losse botschil, komt vaak voor. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen.



Behandelinstructies

De behandeling bestaat uit een tubigrip, dit is een speciale kous en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In de eerste dagen kunt u krukken ter ontlasting van de enkel gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar in het ziekenhuis.

Behandeling:

- Na de diagnose krijgt u een dubbele tubigrip aangemeten om de enkel.
- Na enkele dagen, afhankelijk van de zwelling, kunt u de brace om doen. De veters kunt u zo strak trekken als dat u zelf prettig vindt.
- Draag de brace gedurende enkele weken. 's Nachts kunt u de brace af doen.
- Bouw het dragen van de brace daarna af op geleide van de pijn.
- Sporten wordt gedurende de eerste 6 weken na het ongeval afgeraden. Daarna mag u sporten en gymmen zodra de pijn dat toelaat.

Instructies:

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen. U mag op de voet gaan staan zodra de pijn dat toe laat.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3-6 weken langzaam afbouwen.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel goed hoog houdt. Indien de brace te strak aan voelt, houdt dan de enkel goed hoog en/of doe de brace wat losser.

- Omdat de breuk in de buurt van het gewricht zit, is het belangrijk dat u de enkel zo snel mogelijk begint te bewegen. Dit voorkomt stijfheid van de enkel. Kleine bewegingen van de enkel (tenen van je af en naar je toe trekken) is in het begin voldoende.
- Zwelling van de enkel en dan met name op de plaats van de breuk kan tot lange tijd na het ontstaan van het letsel optreden, met name na lang staan of intensief gebruik van de enkel. Dit kan op zichzelf geen kwaad en verdwijnt weer bij het hoog houden van de enkel.
- Als u pijn heeft, adviseren wij u om paracetamol te nemen. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Paracetamol kan het beste op vaste tijden verspreid over de dag genomen worden, volgens de dosering die op de bijsluiter staat.
- Fysiotherapie is voor dit letsel meestal niet nodig. Zijn de klachten na 8 weken zodanig dat er eventueel fysiotherapie nodig is, vragen wij u eerst een controle afspraak in ons ziekenhuis te maken.

Oefeningen vanaf de 7e dag:

- *Mobiliseren van de enkel*

Ga zitten op een stoel op een gladde ondergrond en leg een handdoek op de vloer. Zet uw voet met hak en tenen op de handdoek en schuif de voet naar voren en achteren. Ga op een stoel zitten, til uw voet op en draai cirkels vanuit de enkel. Eerst met de klok mee, daarna tegen de klok in.

- *Rekken van de kuitspieren*

Stap met de geblesseerde voet naar achteren, buig de andere knie en verplaats uw gewicht naar het voorste been. Houd daarbij de hak van de achterste voet op de grond

Oefeningen vanaf de 14e dag:

- *Versterken van de scheenbeenspieren*

Loop op uw hielen. De voorvoet mag de grond niet raken.

- *Versterken van de kuitspieren*

Ga rechtop staan en loop op uw tenen, de hiel mag de grond niet raken. Maak kleine pasjes.

- *Coördinatie*

Ga met tandenpoetsen op de geblesseerde enkel staan en houdt de andere been net van de grond. Probeer uw evenwicht te houden.

Oefening vanaf de 21e dag:

- *Oefening voor coördinatie en kracht*

Ga op het geblesseerde been staan en houd uw armen gespreid voor balans. Ga op uw tenen staan en dan weer op uw platte voet. Voer het tempo zoveel mogelijk op.

Gebruik ook de app “Versterk je enkel” om aanvullende oefeningen te doen. In deze app vindt u ook extra informatie over enkelblessures. U kunt deze app vinden in de App Store.

Herstel

Een poliklinische controle is voor dit letsel niet nodig. Meestal zal de breuk binnen enkele weken genezen. Het kan 8 weken duren totdat de enkel volledig hersteld is. Wordt de pijn erger of nemen de klachten na deze periode niet af, neem dan contact op met het ziekenhuis.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn.

Op werkdagen tussen 08:15 - 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 4 87 33 20.

- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19.

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedeisende Hulp, 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.

Heeft u nog vragen, stel deze aan de behandelend arts of gipsverbandmeester. Zij zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.