

Een enkelbandletsel, wat nu?

Instructies en oefeningen

Gipskamer

Inleiding

Op de Spoedpost is bij u een enkelbandletsel vastgesteld en de behandeling is in gang gezet. Deze behandeling bestaat in de eerste week uit het dragen van een drukverband of een gipsspalk. Deze folder geeft u algemene informatie over de behandeling van een enkelbandletsel.

Wat is een enkelbandletsel?

Bij een enkelbandletsel is sprake van een verrekking of (gedeeltelijke) scheuring van één of meerdere buitenste enkelbanden en een beschadiging van het kapsel van het enkelgewricht. Hoe de behandeling en de revalidatieperiode er uit zien, wordt bij controle op de gipskamer aan u uitgelegd, dan kunnen eventuele vragen worden gesteld.

De eerste week dient u het been zoveel mogelijk rust te geven. Dit betekent dat u het been zoveel mogelijk hoog houdt, zodat de zwelling en pijn kunnen verminderen en de enkel voldoende rust krijgt.

Zorgt u ervoor dat u gedurende deze eerste week:

- het been zoveel mogelijk in rust en hoog houdt, voet hoger dan de knie en het been volledig ondersteund door kussens. 's Nachts kunt u het been hoog houden door een kussen onder het voeteneinde van de matras te leggen;
- oefeningen doet voor een betere doorbloeding van de voet, door de tenen van u af te duwen en naar u toe te trekken;
- de knie indien mogelijk buigt en strekt;
- het drukverband of de gipsspalk niet nat wordt.

Controleafspraak op de gipskamer

Na vijf tot zeven dagen komt u op controle op de Gipskamer. Hier beoordeelt de gipsverbandmeester of uw enkel behandeld kan worden met een tape bandage of een softcast (een flexibel gips).

Dit ligt aan de dikte van de enkel, de hoeveelheid pijn die ervaren wordt, de stabiliteit van de enkel en natuurlijk of uw huid niet allergisch is voor tape / pleisters.

Neem bij uw bezoek naar de Gipskamer een stevige schoen mee, liefst met veters, zodat u deze met bandage kunt gaan dragen.

Nu de enkelbandage is aangelegd, is het belangrijk te beginnen met het uitbreiden van belasting en het oefenen van de enkel. Dit alles gaat op geleide van pijn. De krukken mag u afbouwen en kunnen wanneer de enkel het toelaat achterwege gelaten worden.

Ook nu is het belangrijk dat u de bandage droog houdt, daarmee voorkomt u verweking van de huid, die tot klachten kan leiden.

De opbouw van de revalidatie moet rustig verlopen, u mag uitgaan van een behandeling van twee maal twee weken tape / softcast. Hier kan op indicatie van afgeweken worden. De gipsverbandmeester vertelt u dan waarom en hoe de behandeling er uit zal zien.

Klachten

Neem contact op met de Gipskamer wanneer de volgende klachten ontstaan:

- toenemende pijn in uw voet en / of enkel (te lang de voet naar beneden gehouden, te lang gestaan of te veel gelopen);
- toenemende zwelling (te lang de voet naar beneden gehouden of te lang gestaan);
- tintelingen in de tenen (te strak zittende bandage, te veel gelopen, te lang de voet naar beneden gehouden of te lang gestaan);
- gevoel van onvoldoende steun (te los zittende bandage);
- uw tenen gaan tintelen, dik worden, of wanneer de nagels wit / blauw verkleuren;
- u uw tenen niet of nauwelijks kunt bewegen, terwijl dit wel mogelijk moet zijn;
- branderig gevoel (allergie voor of overmatige irritatie van de bandage).

Oefeningen bij een enkelbandletsel

Het is van belang dat u weer gaat oefenen met de enkel. Bij een enkelbandletsel is er sprake van een scheur of een verrekking in het kapsel en de banden van het enkelgewricht. Deze bevatten 'sensoren' die geprikkeld worden door bewegingsveranderingen. Normaliter zorgen de sensoren ervoor dat onze spieren snel kunnen reageren en ons lichaam / de enkel in balans kunnen houden. Doordat dit seinsysteem verstoord is door het enkelbandletsel, kan de gewrichtscoördinatie in de enkel moeilijk zijn. Dit uit zich in een onzeker en instabiel gevoel. Om dit gevoel te verminderen en de enkel weer in goede conditie en stabiliteit te krijgen, moet er geoefend worden. De onderstaande oefeningen helpen u hierbij. Doe deze oefeningen enkele keren per dag. Ook hierbij geldt de regel: luister naar je lichaam, oefen op geleide van klachten en doe het niet te lang achter elkaar.

Oefeningen zittend:

- beweeg met de voet naar het lichaam toe en vervolgens weer van je af, tenen richting neus en weer van je af;
 - binnen- en buitenkant van de voet optrekken;
 - draai cirkels met de voet, van binnen naar buiten, wissel af en draai vervolgens van buiten naar binnen;
- Zorg ervoor dat alleen de voet wordt bewogen en dat het onderbeen naar beneden hangt.

Oefeningen staand:

- sta goed rechtop met beide benen op de grond en met het grootste belasting op uw niet-geblesseerde been. Nu gaat u langzaam de voet van het geblesseerde been afwikkelen: zet alleen uw tenen op de grond, de knie zal hierbij buigen. Nu vanaf de tenen tot aan de hiel de voet op de grond zetten, de knie zal hierbij strekken. Op geleide van de pijn kunt u steeds meer gewicht op het geblesseerde been brengen;
- zorg ervoor dat u niet alleen de buitenrand van uw voet afwikkelt, maar de gehele voet;
- ga regelmatig volledig op uw geblesseerde been staan en zoek het evenwicht;
- ga op uw tenen staan door met uw gewicht op uw beide voorvoeten te steunen. Knieën gestrekt houden! Goed steunen op de hele voorvoet, zowel op de grote als op de kleine teen moet druk staan, en probeer vervolgens kleine passen te lopen;
- ga op uw hielen staan, de voorvoeten zijn los van de grond, en loop vervolgens met kleine passen.

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.