

Oefenen met een enkelbrace na enkelbandletsel

U heeft zojuist een enkelbrace gekregen in verband met een enkelbandletsel. Als de enkelbrace is aangelegd kunt u beginnen met oefeningen. Deze staan verderop in deze patiënteninformatie beschreven. Vanaf nu hoeft u geen krukken meer te gebruiken, of laat u ten minste één kruk weg.

Een enkelbrace is alleen zinvol wanneer u de aangedane enkel belast. De beste oefening is lopen zoals u gewend bent. In het HagaZiekenhuis is het gebruikelijk dat patiënten met een enkelbandletsel een enkelbrace dragen voor in principe de duur van 4 weken. Alleen op indicatie wijken wij hier vanaf.

Richtlijnen

- Probeer zo normaal mogelijk te lopen. Dat wil zeggen dat u de voet goed moet afrollen. Dus eerst de hiel neerzetten en vervolgens de voet richting tenen afwikkelen.
- De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen.
- Als u zit of ligt, moet u het been hoog leggen. Zorg ervoor dat de enkel en de knie hoger liggen dan uw heup.
- Sporten is gedurende de behandeling niet toegestaan, tenzij de behandelend arts u hiervoor nadrukkelijk toestemming heeft gegeven.
- Het is belangrijk dat u de bandage droog houdt. Daarmee voorkomt u verweking van de huid, wat tot klachten kan leiden.

Oefeningen voor de enkel bij gebruik van de enkelbrace

Bij een enkelbandletsel is meestal sprake van een scheur in het kapsel van het enkelgewricht. In dit kapsel zitten 'sensoren' die gevoelig zijn voor bewegingsveranderingen. Deze sensoren zorgen voor het handhaven van onze balans en voor het snel en direct kunnen reageren van spieren bij een verstoring van deze balans.

Na een verzwikking kan de gewrichtscoördinatie in de enkel verstoord zijn. Er ontstaat een instabiel gevoel, waardoor u uw enkel nog niet helemaal vertrouwt. Uw enkel heeft dan ook een grotere kans om nogmaals te verzwikken.

Hieronder treft u een aantal oefeningen aan die als doel hebben de beweeglijkheid en de stabiliteit van de enkel te bevorderen. Daardoor krijgt u weer meer vertrouwen in uw enkel. De kans dat u de enkel weer verzwikt, is hierdoor minder groot.

Ons advies bij enkelbandletsel is dan ook om minimaal 3 maal per dag een moment te plannen om (een aantal van) onderstaande oefeningen uit te voeren.

Oefeningen zittend

- De voet naar u toe bewegen en vervolgens weer van u af duwen.
- Binnen- en buitenkant van de voet optrekken.
- Draai cirkels met de voet, van binnen naar buiten. Wissel dit af met ronddraaiende bewegingen van buiten naar binnen. Zorg ervoor dat u alleen de voet beweegt en dat het onderbeen naar beneden hangt.

Oefeningen staand

Voor alle oefeningen geldt het volgende:

- sta rechtop;
- uw knieën zijn altijd licht gebogen en wijzen recht naar voren;
- uw tenen wijzen recht naar voren;
- als u op twee benen staat, is uw gewicht gelijk verdeeld over beide benen.

Oefeningen

- Ga in lichte spreidstand staan. Zak rustig door de knieën. De knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Houd uw gewicht op uw hakken.
- Zet uw voeten achter elkaar (uitvalspas). Uw gewicht is verdeeld over beide benen. Zak nu rustig door zowel het voorste als het achterste been. De hak van het achterste been komt hierbij los van de grond. Doe dezelfde oefening met het andere been voor.
- Ga op uw tenen staan. Steun daarbij goed op de hele voorvoet. Zowel op de grote als op de kleine teen moet druk staan. Probeer vervolgens kleine passen te lopen.
- Ga op uw hielen staan. De voorvoeten zijn los van de grond. Loop vervolgens met kleine passen.

Opbouw oefeningen staand op één been

- Ga op 1 been staan met een eventuele steun, bijvoorbeeld een tafel of het aanrecht.
- Ga op 1 been staan zonder steun.
- Ga op 1 been staan met de ogen dicht, eventueel met steun van een tafel.
- Ga op 1 been staan en maak een lichte kniebuiging.
- Ga op 1 been staan en zwaai de armen horizontaal van links naar rechts.
- Ga op 1 been staan en probeer rustig op de tenen te gaan staan.

Probeer deze oefeningen te integreren in de normale dagelijkse activiteiten. Ga bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen op 1 been staan.

Forceer de enkel niet. Als er tijdens het oefenen klachten optreden, stop dan. De klachten moeten dan snel afnemen. Dat wil zeggen dat u binnen 1 minuut een duidelijke vermindering van de klachten moet ervaren. Als dit niet het geval is, begin dan met een lichtere oefening.

Klachten die kunnen optreden

- Toenemende pijn in uw voet en/of enkel doordat de voet te lang naar beneden is gehouden of u te lang heeft gestaan, gelopen of geïmagineerd.
- Toenemende zwelling doordat de voet te lang naar beneden gehouden is of u te lang heeft gestaan, gelopen of geïmagineerd.
- Tintelingen in de tenen door een te strak zittende bandage of toenemende zwelling.

Advies bij deze klachten

Neem rust, leg het been hoog (enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup). Als de klachten niet voldoende afnemen, neem dan contact op met de gipskamer.



Doe de brace aan



Trek de veters strak



Strik de veters stevig vast



Breng de binnenste elastieke band vóór langs de enkel. Daarna achter langs en plak de band aan de binnenkant vast



Breng de buitenste elastieke band vóór langs de enkel. Daarna achter langs en plak de band aan de buitenkant vast



Dit is het resultaat

Meer informatie?

Op internet is veel te vinden. Niet alles wat er te vinden is, is in onze ogen goed of past bij de behandeling waar wij achter staan. De site en app waar wij wat betreft oefeningen wel achter staan, is de volgende www.versterkjeenkel.nl. Er is ook een app 'Versterk je enkel'.

Contactgegevens

De gipskamer is op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur telefonisch bereikbaar via onderstaande telefoonnummers. Buiten deze tijden raden wij u aan uw huisarts of het algemene nummer van het HagaZiekenhuis te bellen. Bij spoed kunt u contact opnemen of overleggen met de Spoedeisende Hulp van ons ziekenhuis.

Gipskamer: (070) 210 1380

Spoedeisende Hulp : (070) 210 0000

- Als er sprake is van verkleuring van de nagels en de tenen of als deze gaan tintelen;
- Als de bandage te strak of te los gaat zitten. Bij het te los zitten, loopt u niet veilig, de enkel krijgt dan te weinig steun. U merkt dit vanzelf.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

143913092023