

Verstuikte enkel, adviezen

Op de Spoedeisende Hulp is bij u een verstuiking van de enkel geconstateerd. Om de genezing te bevorderen en verdere zwelling tegen te gaan is een drukverband of gipsspalk aangelegd. Het genezingsproces kunt u bevorderen door de volgende regels in acht te nemen:

- Leg uw voet - om stuwing in de tenen te voorkomen - hoog (hoger dan uw heup). Hierdoor zal de zwelling in de enkel sneller verdwijnen. Wanneer u zit, kunt u de voet op een kussen op de bank of op een stoel leggen.
- Als u gaat slapen, adviseren wij om het voeteneinde van uw bed op te hogen door iets stevigs onder het voeteneinde van de matras te leggen (bijvoorbeeld een paar boeken).
- Als de arts u heeft afgeraden om tijdens een aantal dagen op de verstuikte enkel te lopen, kunt u, wanneer u lid bent van een kruisvereniging, daar gratis elleboogkrukken lenen. Bent u geen lid, dan is het mogelijk om tegen vergoeding krukken te huren bij de kruisvereniging of bij een leverancier van medische hulpmiddelen. In deze folder vindt u enkele adressen. In de meeste gevallen wordt een bedrag als borg gevraagd. Dit bedrag krijgt u bij inlevering van de krukken terug. Probeer zo weinig mogelijk te lopen, ook wanneer u gebruik maakt van krukken.

Om tijdens de rustperiode de achillespees soepel te houden, raden wij de volgende oefening aan:

- Houdt het been gestrekt en trek de tenen naar uw neus. U voelt dat de achillespees wordt aangespannen.
- Houdt de voet gedurende vijf seconden in deze positie, waarna u de voet weer ontspant. Doe de oefening drie maal achter elkaar en herhaal deze overdag ieder uur.

Hieronder vindt u adressen waar u elleboogkrukken kunt lenen of huren, als u hiervan via het HagaZiekenhuis geen gebruikmaakt.

Thuiszorgwinkel VEGRO

Betje Wolffstraat 140

2533 HT Den Haag

Tel: (070) - 330 1010 of 0800 – 28877 (gratis)

Openingstijden:

Maandag - vrijdag: 09.00 - 17.30 uur

Zaterdag: 09.00 - 17.00 uur

Firma Muci

Herzogstraat 243

2572 VX Den Haag

Tel.: (070) - 364 5158

Openingstijden:

Maandag - vrijdag: 09.00 - 12.00 uur en 18.00 - 21.00 uur

Zaterdag en zondag volgens afspraak

ESCEHA B.V.

Zoutmanstraat 39A

2518 GL Den Haag

Tel: (070) - 356 0990

Openingstijden:

Maandag: 13.00 - 17.30 uur

Dinsdag - vrijdag: 09.00 - 17.30 uur

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

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.

144212032023