

Drukverband bij een verstuiking

Wegens een verstuiking heeft u een drukverband gekregen. Het is verstandig om op de volgende punten te letten.

Bij letsel aan het been

Om zwelling te voorkomen en spieren en gewrichten in conditie te houden geven wij u de volgende adviezen:

- ☐ U laat het drukverband drie dagen zitten;:
- ☐ U laat het drukverband dagen zitten. U mag uw been belasten, dat wil zeggen lopen op geleide van de pijn
- ☐ U mag uw been dagen niet belasten.

Gedurende deze tijd raden wij u aan de volgende oefeningen te doen:

- Trek de tenen naar de neus gedurende drie tellen, duw vervolgens de tenen gedurende drie tellen van u af.
- Hef het been gedurende drie tellen gestrekt op.
- Deze oefeningen moet u ieder half uur tien maal doen, ter voorkoming of vermindering van pijn en zwelling.

Leefregels

- Wanneer u zit of gaat slapen leg u been dan hoog, dat wil zeggen de enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup.
- Na het verwijderen van het drukverband draagt u stevig schoeisel.
- Gedurende de tijd dat de voet/enkel/been nog pijnlijk is, niet goed functioneert mag u niet sporten en mag u geen voertuigen besturen. Uw verzekering geldt alleen als u de "volledige" beschikking hebt over al uw ledematen.
- Als pijnstilling kunt u Paracetamol gebruiken tenzij andere pijnmedicatie met u is afgesproken.

Bij letsel aan de arm

Om zwelling te voorkomen en spieren en gewrichten in conditie te houden geven wij u de volgende adviezen:

- ☐ U laat het drukverband drie dagen zitten;
- ☐ U laat het drukverband dagen zitten.

Gedurende deze tijd raden wij u aan de volgende oefeningen te doen:

- Maak een vuist gedurende drie tellen, strek de vingers daarna gedurende drie tellen geheel. Maak draaibewegingen met de pols.
- Draai rondjes met de schouder.
- Deze oefeningen moet u ieder half uur tien maal doen, ter voorkoming of vermindering van pijn en zwelling.

Leefregels

- Gebruik de draagdoek de eerste drie dagen. Deze doek mag 's nachts af. Leg uw arm 's nachts op een kussen om zwelling te voorkomen.
- Draag geen sieraden aan uw vingers/pols.
- Gedurende de tijd dat uw hand/pols/elleboog nog pijnlijk is, niet goed functioneert mag u niet sporten en mag u geen voertuigen besturen. Uw verzekering geldt alleen als u de “volledige” beschikking hebt over al uw ledematen.
- Als pijnstilling kunt u Paracetamol gebruiken tenzij andere pijnmedicatie met u is afgesproken.

Wanneer neemt u contact op met uw huisarts

Als de klachten van pijn en of zwelling na vier tot zes dagen niet duidelijk zijn verminderd.

Vragen

Deze folder is ter ondersteuning van de mondeling informatie die u heeft ontvangen. Heeft u vragen dan kunt u bellen naar telefoonnummer: (079) 346.26.26 van het HagaZiekenhuis Zoetermeer en vragen naar de spoedeisende hulp.

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.

514015092023