

Enkelbandletsel

Hieronder leest u hoe wij enkelbandletsel bij de meeste patiënten behandelen in HagaZiekenhuis Zoetermeer.

Over de enkel

De enkel is het gebied dat de voet en het onderbeen verbindt en zorgt voor de beweging van de voet.

Het kapsel/bandapparaat van de enkel bestaat uit een complex geheel van verschillende banden. Deze verbinden de enkel met de voet, geven stabiliteit aan het enkelgewricht en begeleiden de bewegingen van de enkel.

Een veel voorkomende blessure van de enkel is verstuiking. Dit kan optreden wanneer de voet naar binnen zwikt. Een of meer van de buitenbanden van het enkelgewricht worden dan te ver uitgerekt of zijn gescheurd. Een verstuiking van de enkel is snel zichtbaar, doordat een flinke zwelling ontstaat in de enkel. De enkel is pijnlijk, vooral bij binnenwaartse beweging en het is moeilijk of onmogelijk om erop te staan.

U heeft enkelbandletsel opgelopen door bv. een val of tijdens het sporten. Het gebruik van ijs en compressie met een drukverband, in combinatie met rust en hooghouden, is zinvol in de acute fase.

Indien u zich heeft gemeld bij huisarts of spoedeisende hulp wordt in enkele situaties een röntgenfoto gemaakt om een botbreuk uit te sluiten. De enkelbanden zijn niet te zien op de foto.

Behandeling met drukverband of gipsspalk

Drukverband

- Bij een drukverband (tubigrip) is het advies om 3 dagen uw voet hoog te houden en rustig aan te doen.
- Leg de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- U mag belasten als de pijn dat toelaat. Draag daarbij een stevige schoen met vetersluiting.
- Probeer bij het lopen de voet zo goed mogelijk af te wikkelen.
- U mag de tenen en de knie bewegen totdat het pijn doet.

Gipsspalk

- U krijgt een gipsspalk voor ongeveer 1 week. U mag hier niet mee lopen.
- Leg de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- U loopt met krukken die u van de spoedeisende hulp of zorgwinkel kunt krijgen.

- U mag de tenen en de knie bewegen op geleide van de pijn.
- Het gips mag niet nat worden en moet dus beschermd worden met een plastic zak of douchehoes (te koop bij de drogist of apotheek).

Vervolgafspraken

U maakt in bovenstaande gevallen een afspraak bij het afsprakenbureau voor controle op de gipsoli binnen circa 7 dagen. Daar wordt met u het vervolg van de behandeling besproken die mede afhankelijk is van de mate van de zwelling. Als het meevalt gaat u zonder verband of gips naar huis,. Breng daarom een stevige schoen met vetersluiting mee. Ook kan behandeling met een wrap of enkelbrace (zie hieronder) voorgeschreven worden.

Wrapbehandeling

Een wrap is van flexibel kunststof dat de gipsverbandmeester aanlegt op de gipskamer. De gipsverbandmeester vertelt u hoe dat in zijn werk gaat.

Leefregels

- U kunt met de wrap in een normale sportschoen of in de gipsschoen lopen op geleide van de pijn. Probeer bij het lopen de voet zo goed mogelijk af te wikkelen. Houd u er rekening mee dat uw voet nog kan opzwellen, voer het lopen geleidelijk op en leg de voet tijdens het zitten hoog.
- De wrapbehandeling duurt meestal 4 weken, waarbij tussentijds indien nodig de wrap gewisseld wordt omdat de zwelling verder is afgenomen en daardoor de pijn toeneemt. Voor een afspraak belt u met de gipsverbandmeester.
- Na de wrapbehandeling kunt u het beste een stevige sportschoen/veterschoen dragen.
- Het lopen op ongelijk terrein zoals bos, losse stoeptegels en strand kan nog gevoelig zijn.
- Voer het lopen rustig op, soms kan er weer zwelling optreden bij overbelasting.

Enkelbrace

U heeft een enkelbrace gekregen die de gipsverbandmeester bij u heeft aangelegd. In overleg met uw behandelaar krijgt u informatie hoe deze te gebruiken.

Leefregels

- Probeer bij het lopen de voet zo goed mogelijk af te wikkelen.
- Houd u er rekening mee dat uw voet nog kan opzwellen, voer het lopen geleidelijk op en leg de voet tijdens het zitten hoog.

- Het kan handig zijn een steunkous of sok onder de brace te dragen.
- Het voordeel van de brace is dat deze in een sportschoen/veterschoen past. Een slipper is af te raden.
- U kunt de brace afdoen voor het douchen en slapen.
- Meestal moet de brace 4 weken gedragen worden.

Nabehandeling

Om herhaling van de blessure te voorkomen kunt u thuis oefeningen doen om het bandapparaat rond de enkel te trainen.

Voordat u weer begint met sporten is het verstandig eerst uw spieren te oefenen en verstevigen. Er is een app beschikbaar in de app- en playstore die hiervoor handig kan zijn:

Versterk je enkel. Deze is gratis te downloaden en geeft heldere instructies.



Last of problemen

De gipsspalk of wrap wordt met zorg aangelegd. Toch kan het zijn dat u tijdens het dragen ervan problemen krijgt. Neem dan contact op met de gipskamer via (079) 346 2626 toestel 2543. Doe dit bij voorkeur 's ochtends tussen 8.00 en 9.00 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.

518803112023