

Enkelbandletsel

Verstuikte enkel

Er is vastgesteld dat u een enkelbandletsel heeft. Dit noemen we ook wel een verstuikte enkel. U heeft hiervoor een drukverband gekregen om uw enkel en voet. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen voor een goed herstel.

Wat is belangrijk na een enkelverstuiking?

1. Laat het drukverband zitten tot de controleafspraak.
2. Houd het verband droog. Het mag niet nat worden.
3. Wissel rust en beweging af.
Dit is belangrijk om:
 - uw enkel soepel te houden;
 - zwellings te verminderen;
 - te voorkomen dat uw achillespees korter wordt.
4. Beweeg uw voet op geleide van pijn en zwelling.
Bewegen is goed voor de doorbloeding. Dit helpt om zwelling tegen te gaan.
5. Draag een stevige, iets ruimere schoen.
Met het drukverband kunt u meestal gewoon lopen. Gebruik krukken als dat prettiger is.
6. Leg uw been hoog tijdens het rusten.
Zorg dat uw enkel hoger ligt dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup.
's Nachts kunt u een kussen onder het matras leggen.
7. Gebruik pijnstillers als dat nodig is.
Lees altijd de bijsluiters en neem niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid.

Oefeningen voor uw enkel

Beweeg elk uur 2 tot 5 minuten met uw enkel. U kunt de volgende oefeningen doen:

1. **Op en neer bewegen**
Zet uw voet in een hoek van 90 graden. Trek uw voet 5 tellen naar u toe (richting de neus), duw daarna 5 tellen van u af.
2. **Draai rondjes met uw enkel**
Draai langzaam kleine rondjes met uw voet.
3. **Beenoefening**
Til uw gestrekte been op en houd dit 3 tellen vast.

Blijf deze oefeningen doen zolang u het drukverband draagt. Ze helpen om uw enkel sterker en soepeler te maken.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met de gipskamer of Spoedeisende Hulp als:

- > uw tenen dik, wit of blauw worden;
- > uw tenen tintelen of kloppend aanvoelen;
- > of als u het verband niet meer kunt verdragen.

Wat kunt u eerst proberen?

Leg uw been hoog en beweeg uw tenen en enkel krachtig.
Helpt dit niet binnen enkele uren? Bel dan met ons.





Controleafspraak

U krijgt een afspraak mee voor controle op de gipskamer van het Frisius MC Leeuwarden. Tijdens deze afspraak:

- > verwijdert de gipsverbandmeester het verband;
- > onderzoekt hij of de zwelling minder is geworden;
- > krijgt u meestal een enkelbrace.

Let op:

Neem een stevige (sport)schoen mee naar deze afspraak.

Met de brace mag u uw enkel weer meer gaan bewegen en belasten.

Vragen?

Heeft u vragen? Stel deze dan gerust aan uw arts of aan de gipsverbandmeester.

Heeft u buiten kantooruren problemen of dringende vragen?

Neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp.

