

# Tape behandeling bij enkelbandletsel

Chirurgie



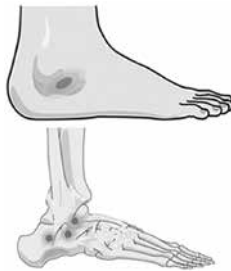
Beter voor elkaar

## Tape behandeling bij enkelbandletsel

U heeft zojuist een enkeltape gekregen. Deze folder geeft u hier informatie over.

### Enkelbandletsel

Bij een enkelbandletsel is er sprake van een verrekking of (gedeeltelijke) inscheuring van één of meerdere enkelbanden en van beschadiging van het kapsel van het enkelgewricht. Vaak is uw enkel opgezwollen en de huid om uw enkel verkleurd.



### Tape behandeling

Voordat de tape wordt aangelegd wordt gekeken of de zwelling van de enkel voldoende is afgenomen.

De tape beschermt de aangedane enkelbanden zodat ze veilig kunnen genezen en u weer normaal kunt belasten. In principe krijgt u de tape voor een periode van 2x2 weken.

## Instructies

- Belast uw voet op geleide van de pijn en de zwelling;
- Wikkel uw voet af bij het lopen;
- Draag stevige platte schoenen, liefst sport- of veterschoenen;
- Loop tijdens de tapeperiode zo weinig mogelijk op ongelijk terrein, dit vraagt extra inspanning van de aangedane enkelbanden;
- Lopen met krukken is niet nodig. Bij het lopen met krukken werkt de tape niet optimaal. Het herstel duurt daardoor langer;
- Fietsen mag wel en is een goede oefening;
- Autorijden is mogelijk als u normaal (zonder krukken) kunt lopen;
- Tijdens de tapebehandeling mag u niet sporten.

## Oefeningen

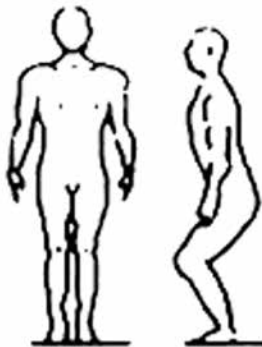
Wij adviseren u om tijdens en na de tapebehandeling minimaal 3 keer per dag met uw enkel te oefenen.

Deze oefeningen vergroten de beweeglijkheid en de stabiliteit van de enkel.

### Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven. Let erop dat de billen boven de enkels blijven. Deze houding 10 seconden vasthouden.

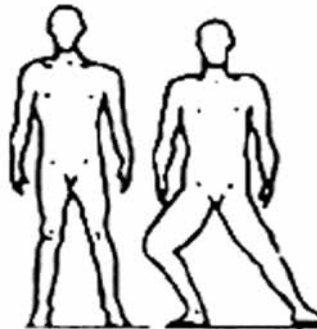
Figuur 1



## Oefening 2

U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te strekken en het andere been te buigen. De hielen moeten aan de grond blijven. Let ook hier op de billen. Deze moeten boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven staan.

Figuur 2



### Oefening 3

U gaat op één been staan.

Eerst op het gezonde been, daarna op het been in de tape. Dit moet u net zo vaak oefenen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden.

Hierna kunt u deze oefeningen doen met de ogen dicht.

Dit is veel moeilijker.

Figuur 3



## **Overige oefeningen**

- Ga afwisselend 10 seconden of langer op uw tenen en vervolgens op uw hielen staan.
- Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn.

## **Nabehandeling**

Na de tapebehandeling zijn de spieren wat zwakker, waardoor ze bij onverwachte bewegingen iets te laat reageren en u opnieuw door uw enkel zou kunnen gaan. Daarom is het raadzaam om de eerste 2 weken een stevige schoen te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen. Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/oefeningen rustig op te bouwen zodat de spieren de kans krijgen om aan te sterken.

## **Wanneer neemt u contact op?**

- Wanneer de tape geen steun meer biedt;
- Wanneer er huidproblemen ontstaan zoals een branderig gevoel, blaarvorming, jeuk of roodheid van de huid;
- Wanneer de pijn toeneemt.

Heeft u nog vragen, stelt u ze gerust aan de gipsverbandmeester.

U kunt van maandag tot en met vrijdag bellen met de gipskamer tussen 8.15–16.15

**T** 010 297 53 02

Buiten deze tijden om kunt u bellen met de SEH (spoedeisende hulp)

**T** 010 297 53 00

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Enkelbandletsel, tapebehandeling bij  
800244-NL / 2012-12