

Enkelbrace

Gipskamer



Beter voor elkaar

Enkelbrace

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

Over het algemeen krijgt u deze brace voor vier weken waarna u op de polikliniek chirurgie terugkomt voor controle. Voor een goed verloop van de genezing is het belangrijk dat u onderstaande instructies goed doorleest en opvolgt.

Richtlijnen

Het is de bedoeling dat u de brace in een (sport)schoen draagt.

Laat het looppatroon zo normaal mogelijk zijn zodat de voet goed afrolt. Dus eerst de hiel neerzetten en vervolgens de voet richting tenen afwikkelen. De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen.

Wanneer u zit of ligt is het goed om uw been hoog te leggen. Zorg ervoor dat de enkel hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan uw heup.

De enkelbrace mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u de brace afdoen. Wanneer de brace ruimer wordt kunt u de klittenbanden strakker aantrekken.

In het begin kan er 's morgens wat startpijn zijn; dit verdwijnt na een poosje lopen of na wat oefeningen. Wanneer u zich goed kunt voortbewegen mag u ook gaan fietsen.

Oefeningen

De volgende oefeningen kunt u drie keer per dag uitvoeren zonder brace:

Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot op het diepste punt, waarbij de hielen juist nog op de grond blijven staan: blijf 5 seconden zo staan.

Herhaal dit 5 keer.

Oefening 2

U gaat met beide voeten in een lichte spreidstand staan en brengt het lichaamsgewicht van het ene op het andere been.

U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen blijven op de grond. Steeds 5 seconden in de buighouding op een been blijven staan.

Herhaal dit 5 keer.

Wanneer neemt u contact op?

- Wanneer de pijn toeneemt;
- Wanneer de brace te los gaat zitten en niet strakker kan met het klittenband;
- Wanneer de brace scheurt of kapot is.

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 uur

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



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Enkelbrace
800712-NL / 2012-09