

Enkelbandletsel

Gipskamer



Beter voor elkaar

Enkelbandletsel

U heeft zojuist gehoord dat u een enkelbandletsel heeft. Deze folder geeft u hier belangrijke informatie over.

Enkel(band)letsel

Door een verdraaiing van uw enkel zijn uw enkelbanden verrekt en /of gescheurd.

Hierdoor is een bloeding ontstaan, die de zwelling rond de enkel en voet veroorzaakt.

U heeft daarom een drukverband of gipsspalk gekregen, waarop niet belast mag worden. U mag de eerste week dus niet lopen.

Hoog leggen

Doordat u uw been minder beweegt, zal de bloeddorstrooming afnemen. In de loop van de dag neemt de zwelling dan ook wat toe(stuwing). Legt u daarom uw been niet alleen wat hoger als u rust, maar houdt uw been afwisselend hoog en laag. Uw voet moet goed gesteund worden en mag niet afhangen. Ook is het belangrijk dat u oefeningen doet.

Oefeningen

Voor een goede bloeddorstrooming van uw voet raden wij u aan gedurende deze week ieder uur de volgende oefeningen te doen:

- Trek de tenen en voet drie tellen naar de neus
- Duw vervolgens gedurende drie tellen de tenen van u af
- Hef uw been drie tellen gestrekt op

Controle

De controle afspraak is gemaakt over ongeveer 1 week op de gipskamer. Afhankelijk van de pijn, bloeduitstorting en zwelling wordt dan de keuze gemaakt welke behandeling voor u de beste is. Er wordt dan een enkeltape,- bandage of brace aangelegd. Hiermee mag u weer lopen. U kunt het beste stevige sportschoenen meenemen.

Heeft u nog vragen? Stelt u ze gerust tijdens dit controlebezoek. De behandelend arts en gipsverbandmeester zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.

Wie kunt u bellen

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 kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp

T 010 297 53 00

www.ikazia.nl



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

Enkelbandletsel
800713-NL / 2012-09