

Drukverband enkel, knie, pols of elleboog

De arts heeft bij u een verstuiking, verscheuring, verzwikking of kneuzing van een gewricht geconstateerd. Hiervoor hebt u een drukverband gekregen, waardoor het geblesseerde gewricht steun krijgt en de zwelling en/of pijn afneemt.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Leefregels letsel aan gewrichten been

- Loop alleen op geleide van de klachten. Bij veel pijn moet u meer rust houden.
- Gebruik elleboogkrukken wanneer u moet lopen, als de arts u dit heeft geadviseerd.
- Laat het been niet afhangen maar houd het been hoog, de voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de lies. Hierdoor zal de zwelling sneller afnemen en de pijn verminderen.
- Leg 's nachts een kussen onder het voeteneinde van het matras.
- Beweeg de voet geregeld op en neer om vastzitten van de enkel te voorkomen.
- Maak geen draaiende beweging. De banden krijgen dan te weinig rust.
- Draag de eerste tijd na het verwijderen van het steunverband stevig schoeisel.

Leefregels letsel aan gewricht arm

- Houd de arm in de mitella of in het slingverband. Doe deze 's nachts af.
- Zorg er voor dat u uw hand iets hoger houdt dan uw elleboog. Dit zorgt ervoor dat de zwelling en/of de pijn sneller afneemt.
- Beweeg regelmatig uw vingers en schouder (strekken en buigen van de vingers; draaiende beweging schouder) om te voorkomen dat deze vast gaan zitten.
- Leg eventueel uw onderarm op een kussen als u aan tafel zit of op bed ligt.
- Draag aan de aangedane arm geen sieraden.

Als pijnstilling mag u paracetamol gebruiken, tenzij de arts met u andere pijnmedicatie heeft afgesproken.

Uw behandelend arts heeft met u afgesproken hoelang u het drukverband moet laten zitten en wanneer het eventueel kan vervangen door een elastisch steunverband.

Mogelijke complicaties

Wanneer de enkel of hand erg dik wordt, kan dit leiden tot een slechte doorbloeding, wat klachten van spieren of zenuwen kan veroorzaken. Maak daarom het verband om het gewricht losser wanneer er sprake is van een toename van de zwelling, tintelingen in de voet of hand en/of wanneer de pijn verergert. Neem zo nodig contact op met de Spoedeisende Hulp, de huisarts of de HAP (huisartsenpost).

Als nabehandeling noodzakelijk is, krijgt u hiervoor een afspraak bij de polikliniek of wordt u verwezen naar uw huisarts.

Vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de poli chirurgie
088-005 7737

Buiten kantooruren kunt u voor spoedgevallen contact opnemen met de Spoedeisende hulp, via 088-005 6680.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid