

Na een gescheurde of verrekte enkelband

U heeft uw enkelband verrekt of gescheurd. In deze folder vindt u instructies en oefeningen voor thuis.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Als u uw enkel verdraait, kan uw enkelband verrekken of scheuren. Hoe erg dit is, verschilt per situatie. U kunt een lichte verrekking hebben, waarbij alleen enkele vezels van uw enkelband zijn ingescheurd. Uw enkelband kan ook volledig gescheurd zijn. Als het heel ernstig is, kunnen meerdere enkelbanden zijn gescheurd en kan uw enkelgewricht instabiel zijn.

Nadat u uw enkel heeft verdraaid, ontstaat er meestal direct een zwelling aan de buitenzijde van uw enkel. Deze zwelling komt door een bloeding. U kunt daardoor ook een verkleuring van uw huid zien. De buitenzijde van uw enkel is pijnlijk. Deze pijn wordt erger als u uw voet naar binnen draait.

De behandeling

Op de Spoedeisende Hulp (SEH) heeft u een drukverband of gipsspalk gekregen. Om de zwelling en pijn te verminderen is het nodig om uw been zoveel mogelijk hoog te houden.

Oefeningen voor de eerste dagen:

- Zit zoveel mogelijk met uw been omhoog. Uw voet moet hoger zijn dan uw knie. En uw knie moet hoger zijn dan uw heup.
- Oefen door uw tenen eerst van u af te duwen en daarna na u toe te trekken. Deze oefening verbetert de doorbloeding van uw voet. Houd het drukverband of de gipsspalk droog.
- Gebruik krukken bij het lopen.

Na ongeveer een week krijgt u op de gipskamer een enkelbrace of tapebandage. Dit helpt u tijdens het lopen. De enkel wordt er stabiel van. U hoeft vanaf dan geen krukken meer te gebruiken.

Soms kunt u geen enkelbrace of tapebandage krijgen, omdat uw enkel nog te dik is. De gipsverbandmeester bekijkt of een enkelbrace of tapebandage bij u mogelijk is.

Tip: neem een stevige (veter)schoen mee. Wij proberen namelijk dat u weer lopend de gipskamer kunt verlaten.

Meestal komt u een paar keer terug op de gipskamer. Zo kunnen we kijken hoe u herstelt en hoe goed uw enkel nog werkt.

Oefeningen voor thuis

Wanneer de brace of tapebandage is aangelegd, kunt u beginnen met oefeningen om uw enkelgewricht stabiel te maken.

Naast gewoon lopen, adviseren wij u de volgende oefeningen drie tot vijf keer per dag te doen:

Oefeningen zittend

- Draai rondjes met uw enkel, zowel links- als rechtsom. Beweeg alleen de voet en laat het onderbeen naar beneden hangen.
- Beweeg gedurende 30 seconden uw tenen/voet naar boven en naar beneden.

Oefeningen staand

- U gaat in spreidstand staan met uw benen ongeveer 30 cm uit elkaar. Buig langzaam door uw knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen op de grond blijven. Let erop dat de billen boven de enkels blijven. Deze houding ongeveer 10 seconden vasthouden.

- U gaat rechtop staan met de voeten 40 cm uit elkaar. Zet uw aangedane been een stap naar voren en buig dit been terwijl u het andere been gestrekt houdt. De hielen moeten op de grond blijven. Let er ook op dat de billen boven uw enkels blijven en niet naar achteren gaan. Deze houding ongeveer 10 seconden vasthouden.
- U gaat op één been staan. Eerst op het niet-aangedane been, daarna op het aangedane been. Oefen dit totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. U kunt zich vasthouden om in evenwicht te blijven. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Deze oefening kunt u nog uitbreiden door het been waarop u staat, te buigen. Probeer dit 10 seconden vol te houden.

Gratis app

Naast uw behandeling in Rijnstate kunt u de gratis app 'Versterk je enkel' gebruiken op uw telefoon.

Bouw het langzaam op

Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/oefeningen rustig op te bouwen. Forceer de enkel niet tijdens het oefenen of wanneer er tijdens het oefenen klachten ontstaan. Neem in dat geval rust, leg het been hoog waarbij de enkel hoger ligt dan de knie. De klachten moeten dan snel afnemen. Vermoeidheid en spierpijn mag u wel voelen.

- Houd er rekening mee dat uw spieren in het begin nog zwak zijn. Bouw uw activiteiten langzaam weer op, zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken.
- Wij adviseren u de eerste twee weken na uw tapebehandeling stevige schoenen te blijven dragen en uw enkel niet zwaar te belasten. Als u een actieve sporter bent, adviseren wij u bij training en wedstrijden de eerste tijd uw enkel te tappen of een sportbrace te dragen.

Vragen?

Bij klachten, vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipskamer, telefoonnummer 088 – 005 6679.

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

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl