

Chirurgie

Verstuikte enkel

Verstuikte enkel

Uw behandelend arts heeft met u besproken dat uw klachten veroorzaakt worden door een verstuikte enkel (enkeldistorsie). In de folder wordt alles nog eens voor u op een rij gezet.

Wat is een verstuikte enkel precies?

Uw enkel wordt versteefd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het enkelgewricht. Bij een verstuiking gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel. De enkelbanden rekken uit waarbij kleine scheurtjes ontstaan. Zelfs de hele enkelband kan scheuren. Soms voelt u daadwerkelijk dat er iets knapt of scheurt op het moment dat u de enkel verstuikt. Er kunnen makkelijk bloedvatjes stuk gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt.

Wat is de behandeling?

- U hebt bij de Spoed Eisende Hulp (SEH) een drukkend verband of een gipsspalk gekregen.
- Pijnstilling is met u besproken.
- Na 5 tot 7 dagen moet u voor controle langskomen bij de gipskamer. Tot aan deze afspraak zijn de volgende instructies belangrijk voor u:
- Neem rust tot de zwelling weg is (meestal is dit 3 dagen). Hoe minder u loopt hoe beter het is.
- Ga zoveel mogelijk zitten met het aangedane been omhoog. Dit is om de pijn en zwelling te verminderen. De enkel moet hoger liggen dan uw knie en de knie hoger dan de billen.
- Doe in bed uw voeteneind omhoog, eventueel een kussen onder de matras
- De genezing gaat sneller als u de voet af en toe beweegt binnen de pijngrens. U kunt afwisselend de tenen van u afduwen en weer naar u toe trekken. Dit bevordert de doorbloeding, dringt de zwelling terug en voorkomt stijfheid.
- Pas op dat het drukverband of het gips niet nat wordt.
- Krukken: gebruik deze zolang er veel pijn en zwelling is.

Controle op de gipskamer

U moet zo snel mogelijk bellen voor een afspraak over 5 - 7 dagen op de gipskamer. De gipsverbandmeester bekijkt uw enkel en besluit of er een softcast aangelegd kan worden.

Dit is een soort “flexibel gips” sok waarbij de enkel wordt ondersteund bij het lopen. Het is de bedoeling dat u met deze sok weer gaat lopen. 2 weken na het aanleggen van de softcast wordt deze verwijderd. De gipsverbandmeester beoordeelt de enkel opnieuw. Als de zwelling nagenoeg verdwenen is, krijgt u een enkelbrace of tapebandage. De gipsverbandmeester bespreekt welke voorziening het beste voor u is. Zowel na het aanmeten van een enkelbrace als een tapebandage moet u 2 weken later terug komen voor controle. Dit is ook de eindcontrole. In sommige gevallen kan hiervan worden afgeweken, en moet u vaker terugkomen.

Complicaties

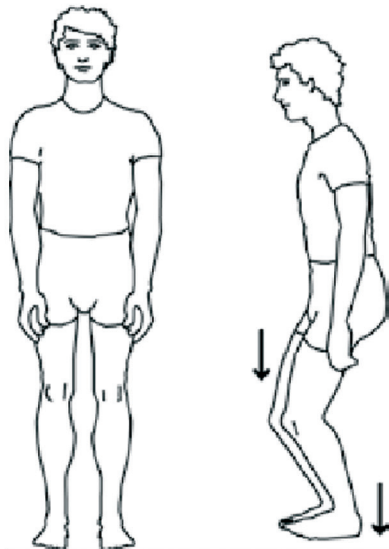
Complicaties komen weinig voor. Abnormale verschijnselen zijn erge, steeds toenemende pijn, erge stijfheid, grote instabiliteit of het gevoel dat het gewricht blokkeert. In deze gevallen kunt u een afspraak maken met uw huisarts.

Oefeningen

Hier volgen nog enkele oefeningen die na de rustperiode het herstel bevorderen. Wij raden u aan deze oefeningen meerdere keren op een dag te doen. Doe de oefeningen niet te lang achter elkaar, maar wel tot er een ‘moe gevoel’ optreedt.

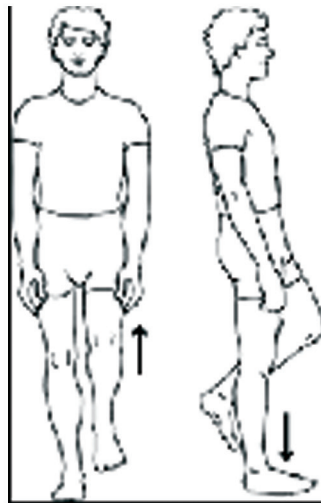
Oefening 1

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 buigen en het andere been te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven. Let er hier ook op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven.



Oefening 2

U gaat op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het ingetapete been. Dit moet u net zo vaak oefenen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker.



Tenslotte

Bij vragen en voor het maken van een afspraak kunt u elke werkdag van 8:00 tot 16:30 uur bellen met de gipskamer.

Telefoonnummer: (0515) 48 87 81.

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

17-05-2017