

Weber A of avulsiefractuur bij enkelbandletsel

Een Weber A of avulsiefractuur komt vaak voor. Weber A is het uiterste deel van het kuitbeen. Een avulsiefractuur is een los botschilletje van een van de botten van uw enkel. Dit soort letsel aan het kuitbeen behandelen we op dezelfde manier als een scheur in de enkelbanden. U krijgt een enkelbrace en een speciale kous. De kous heet een tubigrip.



Samenvatting

- U hebt een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje bij uw enkel.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Houd uw been in de eerste week zoveel mogelijk hoog, dan wordt het minder dik.
- Als uw enkel niet meer zo dik is, kunt u de enkelbrace dragen.
- Als u niet te veel pijn hebt, gaat u vanaf week 3 de brace minder dragen.
- U moet oefeningen doen. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app in de folder 'Weber A/avulsie enkel'.
- Hebt u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur de Breuklijn.

De behandeling

Een breuk aan het uiterste deel van het kuitbeen of een los botschilletje aan een van de botten bij u enkel komt vaak voor. U krijgt een tubigrip. Dat is een soort kous. Ook krijgt u een enkelbrace. Zo hebt u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u op de Spoedeisende hulp krukken kopen. Tijdens kantooruren kunt u ook krukken lenen of kopen bij Kersten Hulpmiddelen (T 088-000 9488). Voor meer informatie en filmpjes hoe u krukken kan gebruiken, kijk in de Virtual Fracture Care app.

Week 1
<ul style="list-style-type: none"> • Tubigrip dragen. • Brace dragen als uw been niet meer zo dik is. Meestal is dit na 4 dagen.
1 tot 3 weken
<ul style="list-style-type: none"> • Tubigrip en brace dragen. • Probeer te lopen. U kunt krukken gebruiken. Stop als u te veel pijn hebt. Houd uw enkel zoveel mogelijk omhoog, als u niet loopt.
3 tot 6 weken
<ul style="list-style-type: none"> • Ga de brace minder dragen als u niet te veel pijn hebt. • Ga zonder krukken lopen. Draag stevige schoenen. • Begin met oefeningen.
Na 6 weken
<ul style="list-style-type: none"> • U kunt weer gaan sporten. Het kan zijn dat dit pas na 3 tot 6 maanden goed lukt.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- U kunt de brace dragen met een stevige schoen, zoals een goede wandelschoen. U mag op de voet staan als het niet te veel pijn doet. De eerste stappen doen meestal even pijn, daarna gaat het beter.
- Ga na 3 tot 6 weken de brace minder dragen.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. Uw enkel wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- Begin zo snel mogelijk uw enkel te bewegen. Uw enkel wordt dan niet stijf. U kunt het volgende doen:
 - Doe oefeningen. Deze oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
 - Ga lopen. U kunt krukken gebruiken.
 - Vanaf week 3 kunt u fietsen, als het niet te veel pijn doet.
 Stop als bewegen pijn doet.
- Doe de eerste 6 weken geen sporten waarbij u uw enkel belast. U kunt steeds meer gaan sporten, als het niet te veel pijn doet. U kunt in het begin de enkelbrace gebruiken.
- Als u pijn hebt, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel pijn hebt en die pijn niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw enkel weer helemaal kunt gebruiken.
- In de app staan oefeningen om beter te herstellen. Als u na 6 weken nog veel last hebt van de enkel, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

Brace opnieuw aandoen

Soms doet u de brace af, bijvoorbeeld om te douchen. In de filmpjes in de app ziet u hoe u de brace weer aan moet doen.

Let op: er zijn verschillende braces. In de Virtual Fracture Care app staat in de folder 'Weber A/avulsie enkel' filmpjes hoe u de brace opnieuw kan aandoen.

Enkelbrace aandoen:

<https://www.youtube.com/watch?v=QuJGsyVapUo>

Veterbrace aandoen:

<https://www.youtube.com/watch?v=rTCHN5-81Cs>

Oefeningen

Om te zorgen dat uw enkel niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen. Bekijk de oefeningen in de Virtual Fracture Care app, onder folder: Weber A/avulsie bij enkelbandletsel.

Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care app, onder folder: Weber A/avulsie bij enkelbandletsel.

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u de enkel niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toe trekken.

Belast oefenen

Ga belast oefenen als het niet te veel pijn doet.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

let op: de hak mag niet van de grond komen

Rekoefeningen staand:

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Op hakken en tenen staan en lopen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LzeMljaZFk>

Knie buigen met een been met en zonder steun:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur:

Breuklijn: T: 0515 - 48 85 86