

Enkelbandletsel

Wat is een enkelbandletsel

- Contusie :Kneuzing.
Distorsie :Verstuiking waarbij de enkelbanden zijn aangedaan.
Luxatie :Ontwrichting bij afscheuring van de enkelbanden.
Avulsie :Hierbij scheurt de enkelband af op de plaats van de aanhechting, dit kan een klein botfragmentje lostrekken.

In geen van deze gevallen is uw enkel gebroken!

Op de spoedeisende hulp (SEH)

Op de SEH bestaat de behandeling uit het aanleggen van een drukverband of gipsspalk. Mogelijk krijgt u Fraxiparine® voorgeschreven, ter voorkoming van trombose. Of u dit nodig heeft hangt af van verschillende factoren en wordt in overleg met uw behandeld arts bepaald.

Let op: een gipsspalk of drukverband mag absoluut niet nat worden. Bescherm ze tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes. Op de gipskamer kunt u informatie krijgen over deze hoes.

Het druk verband blijft gemiddeld 3 dagen zitten en mag u daarna zelf verwijderen. U krijgt een controleafspraak mee voor de gipskamer of eventueel advies voor nacontrole bij de huisarts of de fysiotherapeut. Met een gipsspalk is het de bedoeling dat u uw voet deze periode niet belast. Met een drukverband kunt u na enkele dagen voorzichtig proberen te belasten.

Het is belangrijk dat u gedurende deze periode zo weinig mogelijk loopt op de aangedane enkel en het been goed hoog houdt. Dit wil zeggen dat u uw enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup moet leggen, het recht vooruit (horizontaal) leggen van het been is onvoldoende om de zwelling te verminderen. U mag, indien mogelijk, regelmatig met de tenen wiebelen. 's Nachts kunt u een kussen onder het voeteneind van uw matras leggen zodat de voeten hoger liggen. Een enkelbandletsel gaat bijna altijd gepaard met blauwe plekken. U hoeft hier dus niet van te schrikken. Deze blauwe plekken kunnen zich over uw hele onderbeen bevinden.

Op de gipskamer

Hier wordt uw enkelletsel opnieuw beoordeeld. Er zijn verschillende soorten van deze nabehandelingen.

SoftCast

Mocht de enkel nog te dik zijn dan wordt deze behandeld met een SoftCast, dit wordt beoordeeld door de gipsverbandmeester. In dit geval zal er een flexibel gips omheen komen welke nog een week zal blijven zitten. Hiermee moet u nog een week rust

houden, dus wederom het been goed omhoog houden en met de tenen bewegen. In overleg met de gipsverbandmeester mag u uw voet belasten. We zien u dan na 1 week terug voor een nieuwe beoordeling van uw enkel en daarmee een nieuwe behandeling.

Brace

Mocht de zwelling goed zijn afgenomen, wordt er gekozen voor behandeling met een enkelbrace. Met de brace mag u belasten met een stevige schoen. Een sok moet u over de brace dragen en niet onder de brace doen. Dit is bij voorkeur een stevige wandelschoen. De brace kunt u zelf om en af doen, bijvoorbeeld om te douchen. Wordt deze wel nat, zorg dan dat deze goed droog is voordat u hem opnieuw aantrekt.

Aandachtspunten

- Bij een bandletsel is de stelling: RUST ROEST. Door middel van lopen (tot de pijngrens) bent u eerder van de zwelling en daarmee de pijn af. Bij zwelling moet uw been wederom hoog gelegd worden.
- Het is beter als u vaker kleine stukjes loopt in plaats van af en toe een groot stuk.
- Sporten is gedurende de behandeling niet gewenst, ook het lopen op een oneffen of zachte ondergrond wordt afgeraden.
- Enkelbandletsel is een langdurige kwestie. De volledige genezing kan wel tot een half jaar duren. Tijdens deze periode is het normaal als uw enkel gedurende de dag wat dikker wordt. Dit is niet verontrustend.
- In de eerste week kunt u om uw enkel te ontlasten gebruik maken van krukken. Het is echter wel belangrijk om z.s.m. zonder krukken te lopen.
- Versterkende enkeloefeningen kunt u vinden op de app: 'versterk je enkel'

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

Als uw been hoog leggen niet meer helpt en uw verband zodanig knelt dat uw tenen:

- dikker worden;
- wit of blauw verkleuren;
- gaan tintelen;
- gevoelloos worden;
- de pijn aanhoudt of verergert;
- uw tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.

Of als het gips:

- op een plaats blijft drukken;
- te ruim wordt;
- scheuren of breuken vertoont;
- nat of slap is geworden;
- als u iets in het gips heeft laten vallen en hier last van heeft.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl , telefonisch kunt u ons bereiken via

- Gipskamer van 08.00 tot 16.00 uur op telefoonnummer 0513 - 685 304.
- SEH van 16.30 tot 08.00 uur en in het weekend op telefoonnummer 0513 - 685 470.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.