

Brace behandeling bij enkelbandletsel



Brace behandeling bij enkelbandletsel

U heeft een letsel aan uw enkelband. De arts heeft hiervoor een enkelbrace voorgeschreven. In deze folder leest u meer informatie over deze brace behandeling.

Wat is een enkelbandletsel?

Een enkelbandletsel ontstaat door het omzwikken van de enkel. Hierbij kan het kapsel en/of kunnen de banden van het enkelgewricht scheuren of opgerekt worden. Hierdoor ontstaat een bloeditstorting met pijn en zwelling als normaal gevolg. Soms is een aanhechting van een enkelband sterker dan het bot, waardoor er een stukje bot afbreekt. Dit noemen we een enkelfractuur. Om dit vast te stellen wordt soms een röntgenfoto gemaakt op de Spoedeisende Hulp.

Een enkelbandletsel (inclusief de letsels waarbij een klein stukje bot afbreekt) wordt de eerste 5 dagen behandeld met rust, koeling, het hooghouden van het been en een drukverband. Daarna kan het enkelletsel behandeld worden met een enkelbrace.

Waarom een enkelbrace?

- Een enkelbrace behandeling is een functionele behandeling bij een enkelband letsel. Beweging is mogelijk en stimuleert genezing.
- Een enkelbrace beschermt uw enkel tegen te grote beweging. Zo kan uw enkel letsel herstellen.
- De brace kunt u met de veter en elastische banden aanpassen naar gelang de zwelling van uw enkel en geeft de juiste steun.
- De behandeling duurt meestal 4 tot 6 weken
- De behandelend arts bepaald of u op controle komt aan het eind van de behandelperiode.

Leefregels

- Draag een dunne kous onder de brace. Dit voorkomt drukplekken en de brace blijft frisser.
- Indien nodig, kunt u voor het slapen de brace in een sopje met de hand wassen en in de nacht laten drogen.
- Mogelijk is het lopen pijnlijk of moeizaam.
- Wikkel de voet zo normaal mogelijk af. (vanaf de hak over de bal van de voet, korte passen)
- Loop zo snel mogelijk zonder krukken.
- Draag een stevige platte veterschoen, met een stevige hiel (geen slippers, klompen, hakken)
- Houd uw voet omhoog bij zwelling
- Eventueel bij zwelling, zet 's nachts het voeteneinde van het bed iets omhoog
- Fietsen mag, maar let op bij het op- en afstappen.
- Niet te lang achtereen staan en lopen.
- Loop liever niet op oneffen grond zoals zacht zand of in het bos.
- Doe de enkelbrace 's nachts uit. Het is verstandig deze meteen aan te doen als u uit bed komt.
- Overleg met u arts wanneer u het sporten mag hervatten.

Elleboog krukken

- Neem de krukken in de hand, één links en één rechts, en plaats ze iets naar voren.
- Laat armen ontspannen langs lichaam hangen.
- Stel de krukken zo in dat de handsteunen ter hoogte van de pols zitten.
- Stel de hoogte van de manchet zo in dat de bovenrand van de manchet zich ongeveer 5 cm onder de elleboog bevindt.
- Loop altijd recht met de kruk(ken) vlak langs het lichaam.
- Lopen met één kruk: dan moet deze zich altijd aan de gezonde (sterke) kant van het lichaam bevinden. Zet eerst het zwakke been tegelijk met de kruk naar voren, en daarna het sterke been.
- Lopen met twee krukken: Dat wil zeggen dat u gewoon kunt lopen met ondersteuning van beide krukken.

De trap op

Ga voor de trap staan, plaats het gezonde been op de eerste tree en zet het aangedane been ernaast. Til daarna de kruk op en zet hem naast u neer. Herhaal dit totdat u boven bent;

De trap af

Plaats het aangedane been op de eerste trede en sluit het gezonde been bij. U kunt hierbij een kruk gebruiken.

Oefeningen

In principe is gewoon lopen en bewegen om te beginnen tijdens de brace behandeling voldoende.

Tip: er bestaat een app "versterk je enkel". Deze app kunt u downloaden via de app of play store.

Wanneer neemt u contact op?

- Als de pijn aanhoudt en/of toeneemt.
- Als u klachten heeft van uw brace.
- Heeft u na de brace behandeling nog klachten, neem dan contact op met uw behandelend arts. Ook met vragen over het opbouwen van activiteiten, kunt u contact opnemen met uw arts of gipsverbandmeester

Afspraak polikliniek

Op de spoedeisende hulp krijgt u een afspraak mee voor een bezoek aan de traumachirurg of orthopedisch chirurg op de polikliniek.

Bent u verhinderd?

Kunt u niet naar uw afspraak komen? Neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de gipskamer of de polikliniek waar u onder behandeling bent.

Er kan dan een andere patiënt in uw plaats komen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan tussen 08.00 en 17.00 uur contact op met uw behandelend arts of de gipsverbandmeester.

Wanneer u buiten kantoortijden dringende vragen heeft die niet kunnen wachten tot de volgende dag kunt u de spoedeisende hulp bellen (040-2399600).

Contactgegevens

Gipskamer

040 – 239 96 50

Polikliniek Chirurgie

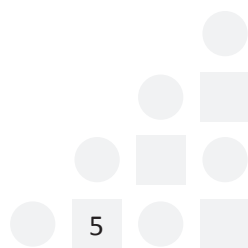
040 – 239 71 50

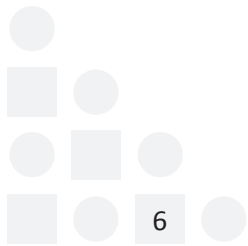
Polikliniek Orthopedie

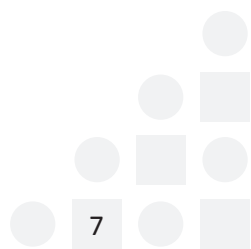
040- 239 7180

Routennummer(s) kunt u terugvinden op:

www.catharinaziekenhuis.nl/routenummers









Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven