franciscus
Gasthuis & Vlietland

BEHANDELING BIJ ENKELBANDLETSEL

Inleiding
Bij enkelbandletsel is de buitenband van de enkel gescheurd. Dit letsel wordt veroorzaakt doordat de voet naar binnen zwikt. Door het verzwikken kan er een klein scheurtje aanwezig zijn in het middenvoetsbeentje of de enkel.

Met de behandeling van een wrap wordt er voorkomen dat de voet opnieuw naar binnen zwikt. Op deze manier wordt de buitenband beschermd en wordt de voet beperkt in zijn bewegingen.

De behandeling
Na het ongeval wordt er bij u een drukverband aangelegd of een achterspalk geplaatst. Een drukverband is een verband die stevig om het been zit waardoor de zwelling afneemt. Een achterspalk is een onderbeenspalk gemaakt van mineraal gips waarbij de voorkant van het gips open is.

Het is belangrijk dat u uw been veel rust geeft en omhoog houdt. Het drukverband of de achterspalk blijft ongeveer 5 tot 7 dagen zitten. Na deze periode wordt u weer verwacht in het ziekenhuis. De gipsverbandmeester besluit dan welke behandeling het beste bij uw situatie past. Er kan gekozen worden voor een vaste wrap of een afneembare wrap.

De behandeling duurt 3 tot 6 weken.

Vaste wrap
Een wrap is een gipsverband met enige flexibiliteit die als een sok om uw enkel gewikkeld wordt. De wrap kan met of zonder watten aangelegd worden, dit beslist de gipsverbandmeester. De wrap geeft veel steun en knelt niet op uw huid. Ook zit de wrap gemakkelijk en neemt het een deel van eventuele pijn weg. Met de wrap mag u gewoon lopen. Heeft u een gewatteerde wrap, dan krijgt u een loopzool mee. Met een ongewatteerde wrap kan u in uw eigen veterschoen.

Het kan zo zijn dat de wrap kapot gaat door het lopen, bijvoorbeeld bij de hiel of wreef. Zolang u hier geen last van heeft, is dit niet erg.

Na twee weken wordt de wrap vervangen. Vaak is de wrap dan losser gaan zitten of kapot gelopen.

Afneembare wrap
Als het mogelijk is, kan er gekozen worden voor een afneembare wrap. Een afneembare wrap is een wrap met een opening aan de achterkant, bevestigd met klitteband. Het is wel de bedoeling dat u de wrap altijd draagt, zeker de eerste 2 weken. U kan met deze wrap in uw eigen schoen. Het liefst een veterschoen waarbij u eventueel de binnenzool uit de schoen haalt. Met douchen en slapen mag u de wrap uitdoen. Doe dan wel voorzichtig.

Als de wrap te los gaat zitten, kunt u er een sok onder dragen.

Instructies

- Houdt de gewatteerde wrap droog om infectie aan de huid te voorkomen. U kunt het nat worden voorkomen door de wrap waterdicht in een plastic zak te verpakken en zo kort mogelijk te douchen.
- Een ongewatteerde wrap kan nat worden. Droog de wrap goed af en neem genoeg tijd om de wrap te laten drogen. Dit duurt ongeveer 30 minuten. Bij een hoge luchtvochtigheid duurt het langer.
- Beweeg tijdens het zitten of liggen regelmatig uw enkel naar boven en beneden.
- Oefen dagelijks met lopen op de normale manier. Neemt de pijn hierdoor toe? Stop dan met de oefening en begin de volgende dag voorzichtig opnieuw. Heeft u geen last? Voer het looppatroon dan geleidelijk op door de paslengte en de duur van het lopen te verlengen.
- Als u krukken gebruikt tijdens één van deze behandelingen, is het resultaat van de behandeling niet optimaal. Het herstel duurt daardoor langer.

Wanneer contact opnemen?

In onderstaande gevallen moet u contact opnemen met de gipskamer:

- Als de wrap nat is geworden en niet goed droogt.

- Als de wrap pijn veroorzaakt of als de pijn verergert.
- Als de wrap te los of te strak zit.
- Als de tenen wit, dik of blauw worden of gaan tintelen en hoogleggen niet helpt.
- Als u een branderig gevoel op uw huid onder de wrap krijgt.

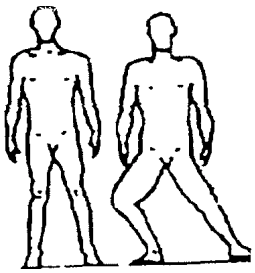
Neem direct contact op als bij het induwen van de teennagels de roze kleur niet terugkomt. Dit wijst erop dat de zwelling erger wordt. Dit kan gevaarlijk zijn, omdat door onvoldoende ruimte de bloedvaten dichtgedrukt kunnen worden.

Oefeningen

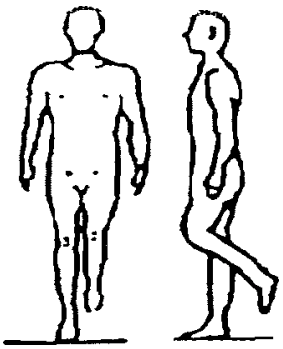
Om ervoor te zorgen dat de kans klein is dat u na de behandeling uw voet verzwikt, is het heel belangrijk dat u onderstaande oefeningen dagelijks uitvoert, als de pijn dit toelaat.

<u>Oefening 1</u>
U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven staan. Let erop dat de billen boven de enkels blijven en u niet in de 'poep houding' komt te staan. Houdt deze houding tien seconden vast.

<u>Oefening 2</u>
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 te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven. Ook hier blijven de billen boven de enkels en gaan niet naar achteren. Steeds vijf seconden in de buighouding op een been blijven staan.



Oefening 3
U gaat op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het been met de wrap. 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.



Nabehandeling

Wij raden u aan om de eerst twee weken na de behandeling stevige schoenen (liefst schoenen met veter) te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen. Als u klachten blijft houden die niet minder worden, neem dan contact op met de specialist.

Als u voor de behandeling sportte, kunt u dit weer voorzichtig oppakken. Het beste is om te starten met fietsen, zwemmen of (hard)lopen op een vlakke ondergrond. Doet u aan wedstrijdsport? Begint u hier dan pas weer mee als de trainingen goed verlopen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

Franciscus Gasthuis
Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

Franciscus Vlietland
Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp Franciscus Gasthuis)

Maart 2019