

## Inleiding

U heeft een letsel aan uw enkelband opgelopen. U heeft daarom een tape om uw enkel gekregen. De tape beschermt het enkelgewricht tegen al te grote bewegingen, zodat de enkelbanden de gelegenheid krijgen te herstellen.

## Instructies

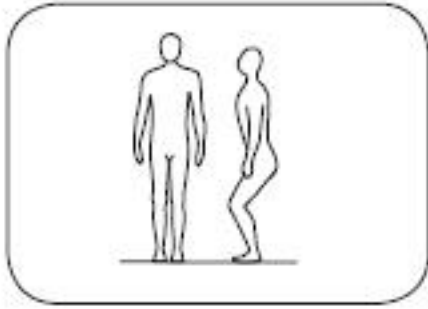
- U mag uw voet belasten op geleide van de pijn en de zwelling. Als er een zwelling optreedt, dient u met uw been omhoog te gaan zitten.
- Als u loopt, is het belangrijk dat u uw voet gewoon afwikkelt.
- U hoeft niet met krukken te lopen.
- Wij adviseren u om tijdens deze behandeling stevige platte schoenen te dragen, bij voorkeur sport- of veterschoenen.
- De tape mag niet nat worden.
- Tijdens het douchen kunt u uw voet met behulp van een beschermhoes of plastic zak droog houden.
- Fietsen is toegestaan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen.
- Het lopen op een oneffen of zachte onderlaag is niet bevorderlijk voor het genezingsproces.
- Geen sportactiviteiten gedurende de behandeling.
- Probeer onverwachte bewegingen te vermijden.
- U mag autorijden mits u een noodingreep durft te doen.

## Oefeningen

Het is de bedoeling dat u de volgende oefeningen driemaal per dag in totaal 15 minuten doet.

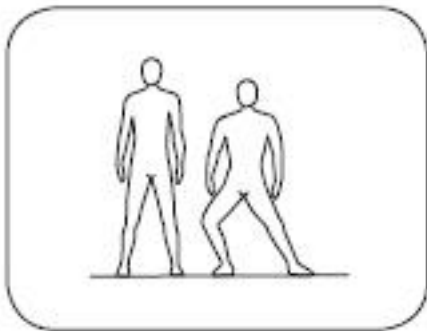
### Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar, zodat deze recht onder uw heupen staan. Nu langzaam door de knieën buigen tot het diepste punt, waarbij de hielen nog juist op de grond blijven staan. Dit 5 seconden volhouden.



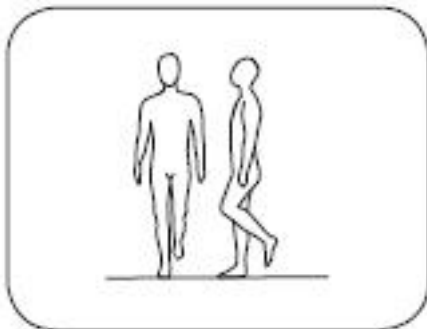
### **Oefening 2**

U gaat met beide voeten in lichte spreidstand naar buiten staan en brengt het lichaamsgewicht van het ene op het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere been te strekken. De hielen moeten daarbij op de grond blijven staan. Steeds 5 seconden in deze houding blijven staan. En vervolgens het lichaamsgewicht weer naar de andere kant overbrengen.



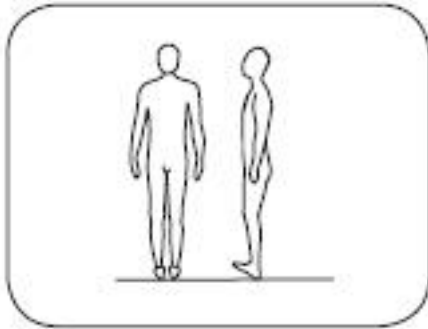
### **Oefening 3**

U gaat op 1 been staan en u blijft zo 5 seconden staan. Vervolgens deze oefening met gesloten ogen doen.



#### **Oefening 4**

U gaat op de hakken staan en trekt daarbij de tenen goed omhoog, 2 seconden zo blijven staan.



#### **Klachten**

Als de pijnklachten onverminderd aanhouden of zelfs toenemen, kunt u contact opnemen met de gipskamer. Ook bij jeuk of als de tape nat is geworden.

#### **Bereikbaarheid**

Indien er zich problemen voordoen of als u vragen heeft, neem dan contact op met de gipskamer.

De gipsverbandmeesters zijn:

- E. Schaft
- P. Peerdeman
- S. Tambach-Bunt
- R. Grönloh

Zij zijn telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, bij voorkeur tussen 8.30 - 9.15 uur, op telefoonnummer 075 650 26 85.

Buiten kantooruren belt u de afdeling Spoedeisende Hulp via het algemene nummer van het ziekenhuis 075 650 29 11.