

Mogelijk is er bij u enkelbandletsel ontstaan. Het is moeilijk om goed vast te stellen wat er precies aan de hand is, omdat uw enkel nu nog erg is gezwollen. Over een paar dagen, als de zwelling is verminderd, is dit beter mogelijk. Om deze reden krijgt u nu een drukverband om de enkel en wordt er een afspraak voor u gemaakt met een arts op de polikliniek chirurgie. De arts beoordeelt tijdens het spreekuur of er inderdaad sprake is van enkelbandletsel.

Adviezen

Voor de komende dagen adviseren wij u de volgende instructies te volgen:

- Leg tijdens het zitten uw voet omhoog. Als regel geldt hierbij dat de voet hoger moet zijn dan de knie en de knie hoger dan de heupen. Zo kan de bloeditstorting vanuit de enkel door de zwaartekracht wegvloeien richting de kuit.
- Belast uw voet niet, maak gebruik van elleboogkrukken en loop zo min mogelijk.
- Gedurende de dag en avond is het belangrijk dat u elk uur de volgende oefening doet. Breng uw voet gedurende vijf seconden in 90 graden: U buigt hierbij de enkel en brengt uw tenen in de richting van uw neus, totdat de enkel in een hoek van 90 graden is. Deze oefening is belangrijk om te voorkomen dat uw enkel stijf wordt. Bovendien kan de zwelling door het oefenen verminderen.
- Leg gedurende de nacht een kussen onder het voeteneinde van uw matras, zodat uw voet wat hoger ligt.

Polikliniekbezoek

Tijdens het polikliniekbezoek geeft de arts een oordeel over uw enkel. De vervolgbehandeling kan bestaan uit:

- Het aanbrengen van tape om de enkel.
- Het aanbrengen van een zwachtel of elastische kous.

Wij raden u aan een sok en een schoen mee te nemen. Het kan zijn dat de arts u adviseert de enkel weer gewoon te belasten. U kunt dan lopend het ziekenhuis verlaten.

Vragen

Wij zijn graag bereid uw vragen te beantwoorden.

Telefoonnummer tijdens kantooruren: 075 650 26 85

Buiten kantooruren en in het weekend: 075 650 29 11