

Inleiding

U heeft misschien schade aan uw enkelband. U krijgt een drukverband om uw enkel in verband met de zwelling. Er wordt een afspraak voor u gemaakt met de gipsverbandmeester. De gipsverbandmeester beoordeelt tijdens het spreekuur of er inderdaad sprake is van enkelbandletsel en in welke mate.

Adviezen

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

- Leg uw voet omhoog als u zit. Uw voet moet hoger zijn dan uw knie. En uw knie moet hoger zijn dan uw heupen. Zo kan de bloeditstorting vanuit de enkel door de zwaartekracht wegvloeien richting de kuit.
- Ga niet op uw voet staan maar maak gebruik van elleboogkrukken. Loop zo min mogelijk.
- Het is belangrijk dat u overdag en 's avonds elk uur de volgende oefening doet: Buig uw enkel en breng uw tenen in de richting van uw neus totdat uw enkel in een hoek van 90 graden is. Houd dit vijf seconden vast. Deze oefening is belangrijk om te voorkomen dat uw enkel stijf wordt. Bovendien kan de zwelling door het oefenen verminderen.
- Leg 's nachts een kussen onder het voeteneinde van uw matras zodat uw voet wat hoger ligt.

Polikliniekbezoek

De gipsverbandmeester beoordeelt uw enkel als u op de afspraak komt. Het kan zijn dat u een brace of een andere immobilisatie voor de enkel krijgt. Wij vragen u een sok en een schoen mee te nemen van de kant waar u letsel heeft.

Contact

Heeft u in de tussentijd vragen?

De gipskamer is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 16.00 uur op 075 650 2685.

Buiten kantooruren belt u de afdeling Spoedeisende Hulp via het algemene nummer van het ziekenhuis 075 650 2911.