

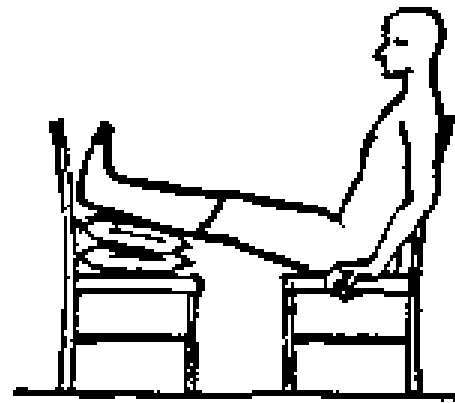
### Over een behandeling van een (verstuite) enkel met drukverband

#### Inleiding

Voor de behandeling van uw enkel hebt u een drukverband gekregen. Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis hebben we u al een en ander verteld over het drukverband. In deze folder geven we u nog graag enkele adviezen, zodat uw letsel volgens plan kan genezen.

#### Wat wel en niet mag/kan met een drukverband

1. Het drukverband mag niet af vóór u weer bij ons terugkomt voor controle.
2. Het drukverband mag niet nat worden, dus u mag er niet mee douchen zonder bescherming. Ter bescherming van uw verband tijdens het douchen kunt u gebruik maken van een speciale beschermhoes. Hebt u hierover geen informatie(folder) gekregen, belt u dan naar het secretariaat van onze afdeling telefoon: (0182) 505327.
3. U mag niet lopen of op de voet staan. U kunt eventueel krukken gebruiken om alleen het hoognodige te lopen (bijvoorbeeld naar de wc en naar bed). Krukken kunt u lenen bij de Vierstroom. U kunt ook krukken huren van de Meditheek; hierover kunt u via de gipskamer of de Spoedeisende Hulp informatie krijgen.
4. U mag gedurende de tijd dat u voor uw enkel onder behandeling bent, niet zelfstandig een voertuig besturen (dus niet autorijden, (brom)fietsen, e.d.).
5. Voor het zitten (ook op het werk en op school) geldt steeds: het been hoog leggen, dat wil zeggen: voet hoger dan de knie, knie hoger dan de heup.



op een stoel zitten

#### Oefening voor de enkel

Probeer regelmatig om de voet naar u toe te trekken (tenen naar de neus).

#### Op controle

Als u voor controle terugkomt, kunt u het beste een kous en een stevige veterschoen meebrengen, bijvoorbeeld een leren sportschoen.

#### Informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

#### Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder vragen over het gips of over uw afspraak of wilt u een

afspraak maken of wijzigen, dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeesters. Tussen 8.00 en 9.00 uur zijn zij bereikbaar op telefoon: (0182) 505120. Bij acute problemen kunt u altijd bellen. In geval van drukte kunt u de voicemail inspreken, de gipsverbandmeester belt u dan zo spoedig mogelijk terug. Als de gipsverbandmeester afwezig is, wordt u automatisch doorgeschakeld naar de Spoedeisende Hulp.

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juni 2011  
08.02.018