

Behandeling van enkelletsels met een enkelbrace (Malleotrain S.)

Er is bij u een enkeldistorsie (ingescheurde enkelbanden) of een kleine fractuur van het kuitbeen of buitenste middenvoetsbeentje vastgesteld op de Spoedeisende Hulp.

Door het "dubbel klappen" van de enkel, waarbij de voet naar binnen kantelt terwijl het belast wordt, zijn vaak de enkelbanden verrekt of ingescheurd.

Er kan ook een kleine fractuur van het kuitbeen of van de buitenste middenvoet ontstaan. Dit wordt ook als een enkelbandletsel behandeld.

De enkel zal vaak gezwollen zijn en erg pijnlijk aanvoelen, met name aan de buitenkant van de enkel of voet. Ook zal er ook een bloedingstorting (hematoom) ontstaan en het belasten lukt niet of slecht.

Behandeling

Een ingescheurde enkelband zal 6 tot 8 weken nodig hebben om te herstellen. U krijgt voor deze periode een brace om de enkel te ondersteunen. Het kan daarna nog wel een paar weken tot maanden duren voordat de enkel volledig genezen is en u geen klachten meer heeft.

Op de Spoedeisende Hulp bent u behandeld met een verband of een gipsspalk om de enkel rust te geven en te laten ontswellen. Na een week wordt op de gipskamer uw enkel herbeoordeeld en kunt u overgaan op het dragen van een enkelbrace (Malleotrain S.).

Na 5 tot 6 weken heeft u nog een controleafspraak op de polikliniek chirurgie/orthopedie. Dan wordt de stabiliteit van uw enkel beoordeeld.

Instructies voor de enkelbrace

- Draag de enkelbrace 4 tot 6 weken.
- Draag de eerste 2 weken de brace de gehele dag, in week 3 en 4 kunt u de brace af gaan bouwen.
- Draag de brace in combinatie met een veter- of sportschoen.
- Gebruik geen sokken onder de brace, de brace moet op uw blote huid gedragen worden.
- Bouw het belasten rustig op; als de enkel nog teveel pijn geeft, doseer het belasten dan.
- De brace mag voor het douchen/baden en 's nachts af.

Overbelasting

Als uw enkel/voet 's avonds of 's nachts dikker en pijnlijker is (en de volgende dag nog steeds), kan het zijn dat u de enkel overbelast heeft. Dit zijn gebruikelijke klachten. Leg uw been omhoog en beperk het belasten. Neem zo nodig contact op met de gipskamer of uw behandelend arts.

Adviezen

- Draag goede schoenen (geen klompen, slippers, laarsjes of hoge hakken)
- Bij het hervatten van sportactiviteiten kunt u de brace ook gebruiken.
- Ga spierversterkende oefeningen doen. Dit vermindert de kans op blessures met 30%. Deze oefeningen kunt u op de onderstaande internetpagina's of smartphone-app vinden:
 - www.sportzorg.nl
 - www.voorkomblessures.nl
 - Smartphone-app Versterk je enkel (gratis)

Informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder vragen over de brace of de behandeling van uw enkel?

Neem dan contact op met de gipskamer. Tussen 8.00 en 9.00 uur zijn wij bereikbaar op telefoonnummer: (0182) 50 51 20. Bij acute problemen kunt u altijd bellen.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2014
08.02.032

Uw vragen en aantekeningen: