

De behandeling van een verstuikte enkel met drukverband (zonder afspraak nacontrole)

Inleiding

Op de Spoedeisende Hulp is vastgesteld dat u een verstuikte enkel heeft. In deze folder krijgt u informatie over welke klachten een verstuikte enkel kan geven, de behandeling en wat u wel en niet mag doen bij een verstuikte enkel.

Wat is een verstuikte enkel?

Uw enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het enkelgewricht.

Bij het verstuiken van de enkel kantelt uw voet, terwijl u op uw been staat of leunt. Een verstuiking kan het volgende veroorzaken:

- een verrekking van het gewrichtskapsel en/of de enkelbanden;
- een verscheuring van het gewrichtskapsel en/of de enkelbanden;

Klachten

Uw klachten zijn afhankelijk van de ernst van het letsel. Bij een simpele verrekking heeft u betrekkelijk weinig pijn en zwelt de enkel misschien wat op. Vaak kunt u nog wel lopen.

Bij een totale verscheuring heeft u veel pijn en de enkel wordt direct erg dik door de bloedingstorting. U kunt er dan niet meer op staan.

Behandeling

Na de verrekking/verscheuring draagt u 5-7 dagen een drukverband.

- Gedurende deze dagen loopt u met behulp van krukken. Zo voorkomt u dat u uw enkel belast.
- Voor het zitten geldt steeds: uw been hoog leggen. Hierdoor zorgt u ervoor dat uw enkel slinkt (niet meer gezwollen is). Hoog leggen wil zeggen: u legt de voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. U kunt in bed, aan het voeteneinde onder uw matras een kussen neerleggen.
- Beweeg uw voet en tenen regelmatig naar u toe. Hiermee voorkomt u dat uw voet in een zogenaamde 'spitsvoetstand' gaat staan.

- Het drukverband mag niet nat worden. U kunt gebruik maken van een speciale beschermhoes. Informatie hierover krijgt u via een folder.

Weer gaan lopen na verwijdering van het drukverband

- Afhankelijk van de pijn, bouwt u de afstanden rustig op. U gebruikt geen krukken. Draag bij voorkeur stevige (hoge berg-) schoenen.
- Gedurende de dag wordt uw voet altijd wat dikker. Lopen is vaak goed, want dat stimuleert de circulatie in uw been waardoor deze niet dikker wordt.
- Als u overdag te veel heeft bewogen, kunt u 's avonds een stekende pijn in uw enkel krijgen. Leg uw voet dan hoog en neem eventueel pijnstillers.
- De ernst van het letsel bepaalt hoe snel u weer klachtenvrij loopt.
- Meestal kunt u na ongeveer een week uw dagelijkse werkzaamheden weer hervatten. Langdurig staan en veel lopen is dan vaak nog niet mogelijk.

Blijvende klachten

Is de pijn na één week niet minder geworden of kunt u nog steeds niet goed belasten, dan moet er een poliklinische controle volgen. U kunt zelf online een afspraak maken op de traumapolikliniek via de website van het GHZ. Ga voor het maken van een afspraak naar: www.ghz.nl/afsprakenmaken.

Telefonisch kunt u tijdens kantoor uren een afspraak maken op de traumapolikliniek via ons afsprakenbureau Chirurgie: (0182) 505001

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2012
08.02.029