

Gipskamer/Spoedeisende Hulp

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Gebroken enkel

Brek in uw kuitbeen of een los botschilletje in uw enkel

Inleiding

U heeft een breuk aan het eind van uw kuitbeen (Weber A). Of u heeft in uw enkel een los botschilletje (avulsiefractuur). Beide kun je vergelijken met een gescheurde enkelband. We behandelen ze dan ook op dezelfde manier.

De behandeling

U krijgt een tubigrip (een soort kous) en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest uw enkel het snelst. Heeft u krukken nodig? Die huurt u via het ziekenhuis.

| Week | Actie |
|-------------|---|
| 0-1 | Draag de tubigrip |
| | Draag de enkelbrace (als de zwelling het toelaat). Meestal kan dit na 4 dagen. |
| 1-3 | Vervang de tubigrip door de enkelbrace. |
| | Laat de pijn het toe? Probeer dan te lopen. Eventueel met krukken. Houd tijdens rust uw enkel hoog. |
| 3-6 | Bouw de enkelbrace af. Alleen als de pijn dit toelaat. |
| | Start met lopen op een stevige schoen (zonder krukken). |
| | Start met oefeningen. |
| 6 en verder | Begin met sport en gymnastiek. Soms kan dit pas na 3 tot 6 maanden. |

Zo zorgt u voor goede genezing

- **Draag de enkelbrace met een stevige schoen**

Bijvoorbeeld een goede wandelschoen of sneaker. Laat de pijn het toe? Ga dan op uw voet staan. Bij de eerste stappen heeft u pijn. Later wordt dit minder.

- **Bouw uw enkelbrace rustig af**

De enkelbrace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen.

- **Houd uw enkel de 1^e week zoveel mogelijk hoog**

Voelt de enkelbrace strakker aan? Houd uw enkel dan omhoog. Zo neemt de zwelling af. U merkt dat de druk en pijn minder worden.

- **Blijf uw enkel bewegen**

Begin zo snel mogelijk met bewegen om een stijve enkel te voorkomen.

- Beweeg uw enkel in rust (oefeningen staan in de app)
- Ga lopen (opbouwend met krukken)
- Ga vanaf week 3 rustig fietsen (als de pijn het toelaat)

Let op: oefen **nóóit** door de pijn heen. Dan herstelt u minder goed.

- **Doe 6 weken geen sport waarbij u uw enkel belast**

Na die 6 weken kunt u dit rustig opbouwen. Gebruik in het begin eventueel de enkelbrace.

- **Gebruik bij pijn paracetamol**

Wacht niet tot u teveel pijn heeft. Neem paracetamol altijd verspreid over de dag in. Op vaste tijden kunt u maximaal

4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg innemen.

Herstel

- **Controle in polikliniek hoeft niet**
Meestal geneest uw enkel binnen een paar weken. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw enkel weer kunt gebruiken.
- **Fysiotherapie is vaak niet nodig**
Kunt u na 6 weken uw enkel niet goed gebruiken? Dan kunt u naar de fysiotherapeut. In de app staan ook oefeningen om beter te herstellen.
- **Pijn blijft of wordt erger**
Bel de Breuklijn. Dan maken we een controleafspraak.

Uw enkelbrace opnieuw omdoen

Gaat u douchen en doet u uw enkelbrace af? Dan ziet u in het filmpje hoe u de brace weer omdoet:

- Enkelbrace omdoen
www.ghz.nl/enkelbrace
- Veterbrace omdoen
www.ghz.nl/veterbrace

Oefeningen

Met oefeningen gaat u stijfheid, krachtverlies en een verstoorde coördinatie tegen. Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen: oefeningen zonder op uw voet te staan.

Onbelast oefenen

- **Beweeg uw voet in alle richtingen**
www.ghz.nl/voetonbelastbewegen

Is uw enkel stijf en komt u niet ver? Trek dan met een sjaal tenen naar u toe.

Belast oefenen

Als de pijn dit toelaat kunt u uitbreiden naar belast oefenen.

- **Knie buigen en strekken (let op: uw hak mag niet van de grond komen)**
www.ghz.nl/kniebuigenstrekken
- **Rekoefeningen staand**
www.ghz.nl/rekoefeningenstaand

- **Op hakken en tenen staan en lopen**
www.ghz.nl/hakkentenen
- **Knie buigen (met en zonder steun)**
www.ghz.nl/kniebuigensteun

Oefentips

- Oefen alleen als de pijn dit toelaat
- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer uit
- Bouw rustig op
- Neem rust na een oefening door uw been weer hoog te leggen
- Oefen eventueel in warm water

Video's van alle oefeningen

In de app *Virtual Fracture Care App* vindt u video's van alle oefeningen. Kijk bij *enkelbandletsel*. En zoek dan op *Weber A/avulsie*.

Scan de QR-code, u kunt direct de app downloaden. Selecteer Groene Hart Ziekenhuis als uw ziekenhuis.



Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de Breuklijn: 0182-505038. We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:30-11:30 en 13:30-15:00 uur. Ook kunt u kijken op www.ghz.nl/traumachirurgie.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2023
08.02.037