

PATIENTENINFORMATIE ENKELBRACE NA ENKELDISTORSIO

Geachte patiënt,

U kreeg een enkelbrace verband ter ondersteuning van uw gekwetste enkel.

Een enkelverstuiking betekent dat uw gewrichtsbanden uitgerokken zijn waardoor er scheurtjes ontstaan die pijn opwekken en waardoor de spanning van deze banden afneemt. In de zwaarste graad zijn de gewrichtsbanden volledig doorgescheurd. Hierdoor kan uw enkel in de toekomst nog sneller omslaan.

De genezing gebeurt niet door het nieuw aanmaken van gewrichtsbanden, maar door het vormen van littekenweefsel in de scheurtjes van de bestaande band. Tijdens deze genezingsperiode is het belangrijk dat u voldoende rust houdt en voorkomt dat de enkel opnieuw omslaat, omdat anders het jonge littekenweefsel opnieuw zou doorscheuren.

Het is belangrijk te weten dat de genezingsperiode kan variëren en in de meeste gevallen 3-5 weken bedraagt. Sommige mensen vertonen ook langer last van hun enkel. Raadpleeg uw arts indien de pijn na 1 a 2 weken niet vermindert zodat deze kan overwegen medicatie, kinesitherapie of verdere onderzoeken voor te schrijven.

In het geval van ernstige pijn en zwelling kan uw arts beslissen een gips aan te leggen. Het voordeel hiervan is dat de pijn afneemt en dat u verplicht bent om te rusten. Bij een graad 3 en een zware graad 2 distorsio is dit vaak de voorkeurtherapie vanwege de pijn.

Het nadeel van gips is dat er tijdelijk wat verstijving van de enkel ontstaat en dat de reflexen en spierkracht van uw kuitspieren snel afnemen. Deze moeten na het gips weer worden geoefend en verbeterd. Daarnaast verhoogt gipsimmobilisatie de kans op klontering in de bloedvaten (thrombose).

De enkelbrace biedt, zij het minder dan gips, ook steun door de inversie en eversie (inwaarts en zijwaarts plooiën van de enkel) te beperken. Hierdoor voorkomt het tijdens uw genezing verder enkelletsel.

Let wel: Enkel het dragen van het verband is niet voldoende. U dient voldoende rust te houden en vooral gedurende de eerste week is het aangeraden krukken te gebruiken en uw enkel zo hoog mogelijk te laten rusten en deze maximaal te ontlasten om verdere zwelling en ontstekingsreactie tegen te gaan. Vooral de eerste 24 uren is het aanbrengen van ijspakkingen hiervoor ook gunstig. Ook kan u dagelijks 1-2 maal ontstekingsremmende zalf aanbrengen op de enkel gedurende de eerste weken.

Uw arts kan eventueel beslissen om onstekingsremmende en pijnstillende tabletten voor te schrijven ter ondersteuning van deze therapie.

Aanpassen en voor het eerst aanbrengen van de Air-Stirrup enkelsteun:

Open de steun en til de luchtcelbodem op totdat de hielbandjes helemaal zijn blootgelegd.

Trek de hielbandjes los en pas de breedte van het hielstuk aan zodat het strak past

Druk de hielbandjes en de luchtcellen weer stevig op hun plaats

Trek een sok of kous aan

Plaats de ronde rand van het hielstuk onder de hiel

Zet de zijkanten van de beugel in lijn met de enkel

Zet de bandjes van onder en van boven vast

Trek een losse (sport)schoen met veters aan

De eerste week tot weken maakt u best gebruik van twee krukken om uw enkel nog te ontlasten.

Draag de steun voor de eerste 3 weken telkens wanneer u de verwonde enkel belast. Draag de enkelsteun daarna nog tijdens activiteiten, omdat het maanden kan duren totdat uw enkel helemaal is genezen.

Aanpassen van de enkelsteun:

Als de enkelsteun knelt of de druk ongelijkmatig is, kunt u de steun verplaatsen of het hielstuk en de bandjes verstellen. De luchtcellen van de enkelsteun zijn al opgepompt en hoeven normaal niet verder aangepast te worden.

Oefeningen die u zelf thuis kan doen:

Om de enkel soepel en sterk te houden kan u zelf enkele oefeningen thuis doen.

-Beweeg de tenen naar u toe en van u weg. Doe deze oefening 10x en dit 3x/dag.

Maak met gekruiste benen bewegingen met uw tenen in de vorm van de letters van het alfabet. Hierdoor perst u het overtollige vocht uit uw enkel weg en houdt hem soepel.

Trek met een (elastische) handdoek uw enkel af en toe zo recht mogelijk naar u toe terwijl u het been strekt. Doe dit in reeksen van 10 en dit 3x/d.

Als u terug op de enkel kan steunen, begin dan langzaam met evenwichtsoefeningen met het verband aan. Houdt u hierbij vast aan een stoel ter ondersteuning. Steun op één been. Als deze oefening goed gaat, maakt u ze moeilijker door zonder de stoel als steun te gebruiken. Doe deze oefening **NOOIT** zonder het verband!

Consulteer uw huisarts of een orthopedisch chirurg als u de volgende symptomen ondervindt:

-ongevoeligheid of tinteling in uw voet

-Koude, witte tenen

-Onmogelijkheid om uw enkel te belasten 4 dagen tot 1 week na het ongeval

-Aanhoudende overmatige pijn die ook na rust niet afneemt

-Toenemende zwelling ondanks rust en hoogstand en afname van de beweeglijkheid.

Wij wensen u een goede genezing toe,

Het spoedteam