

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

*Instructies en oefeningen
na enkelbandletsel*

Inleiding

Bij een enkelbandletsel of een enkelverstuiking is er meestal sprake van een verrekking of (gedeeltelijke)scheuring van een of meerdere buitenste enkelbanden en een beschadiging van het kapsel van het enkelgewricht. Op de afdeling Spoedeisende Hulp heeft u hiervoor een drukverband of een gipsspalk gekregen. Om de zwelling en pijn te verminderen is het noodzakelijk om uw been zoveel mogelijk hoog te houden. Na ongeveer vijf dagen wordt u op de gipskamer verwacht voor het aanleggen van een enkelbandage.

Zorgt u ervoor dat u gedurende deze eerste dagen:

- Zo veel mogelijk met uw been omhoog zit. (voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup).
- Oefeningen doet voor een betere doorbloeding van de voet, door de tenen van u af te duwen en naar u toe te trekken.
- Het drukverband of de gipsspalk droog houdt.

Het kan zijn dat bij terugkomst op de gipskamer uw enkel nog te dik is voor een enkelbandage; dit is ter beoordeling van de gipsverbandmeester. Vergeet niet een stevige (veter)schoen mee te nemen, want wij streven er naar dat u lopend de gipskamer verlaat.

Wanneer er een enkelbandage is aangelegd op de gipskamer kunt u beginnen met het doen van oefeningen, die verderop in deze folder staan beschreven. Vanaf nu hoeft u geen krukken meer te gebruiken. Een enkelbandage is alleen zinvol wanneer u de aangedane enkel belast, waarbij gewoon lopen de beste oefening is.

In het UMC Utrecht is het gebruikelijk dat patiënten met een enkelbandletsel, in principe, gedurende 3 weken een enkelbandage krijgen. Op indicatie wordt hiervan afgeweken.

Oefeningen bij een enkelbandage voor enkelbandletsel

Bij een enkelbandletsel is er meestal tevens sprake van een scheur in het kapsel van het enkelgewricht. In dit kapsel zitten ‘sensoren’ die gevoelig zijn voor bewegingsveranderingen. Deze sensoren zorgen voor het handhaven van onze balans en voor het snel en direct kunnen reageren van spieren bij een verstoring van deze balans.

Na een verzwikking kan de gewrichtscoördinatie in de enkel dus verstoord zijn. Er ontstaat een instabiel gevoel, waardoor u uw enkel nog niet helemaal vertrouwt. Hieronder treft u een aantal oefeningen aan, met als doel de beweeglijkheid en de stabiliteit van de enkel te bevorderen, waardoor het vertrouwen in uw enkel toeneemt.

Probeer minimaal 3 maal per dag een moment te plannen om (een aantal van) onderstaande oefeningen uit te voeren.

Oefeningen zittend:

- De voet naar je toe bewegen en vervolgens weer van je af duwen.
 - Binnen- en buitenkant van de voet optrekken.
 - Draai cirkels met de voet, van binnen naar buiten, afgewisseld met ronddraaiende bewegingen van buiten naar binnen
- Zorg ervoor dat alleen de voet wordt bewogen en dat het onderbeen naar beneden hangt.

Oefeningen staand:

Voor alle oefeningen geldt het volgende:

- Sta rechtop.
 - Knieën altijd licht gebogen, wijzen recht naar voren.
 - Tenen wijzen recht naar voren.
 - Bij stand op twee benen: gewicht gelijk verdeeld over beide benen.
-
- Stand op beide benen in lichte spreidstand. Zak rustig door de knieën. De knieën mogen niet voorbij uw tenen komen, dus houd uw gewicht op uw hakken.
 - Stand op beide benen in uitvalspas (voeten achter elkaar). Het gewicht is nog altijd verdeeld over beide benen. Zak nu rustig door zowel het voorste als het achterste been. De hak van het achterste been komt hierbij los van de grond.
Doe hetzelfde met het andere been voor.
 - Stand op uw tenen. Goed steunen op de hele voorvoet, zowel op de grote - als op de kleine teen moet druk staan, en probeer vervolgens kleine passen te lopen.
 - Stand op uw hielen, de voorvoeten zijn los van de grond. Loop vervolgens met kleine passen.

- *Opbouw oefeningen stand op 1 been:*

- Stand op 1 been met een eventuele steun (bijv. aanrecht of tafel)
- Stand op 1 been zonder steun.
- Stand op 1 been met ogen dicht (evt. steun).
- Stand op 1 been, maak een lichte kniebuiging.
- Stand op 1 been, zwaai de armen horizontaal van links naar rechts.
- Stand op 1 been, probeer rustig op de tenen te gaan staan.
- Probeer de oefeningen te integreren in de normale dagelijkse activiteiten, bijv. tandenpoetsen bij stand op 1 been, traplopen, etc.

Forceer de enkel niet, wanneer tijdens het oefenen klachten optreden, stop dan. De klachten zouden dan snel moeten afnemen (binnen 1 minuut duidelijke vermindering). Is dit niet het geval, begin dat met een lichtere oefening.

Klachten die op kunnen treden zijn:

- Toenemende pijn in uw voet en/of enkel doordat de voet te lang naar beneden is gehouden of u te lang gestaan, gelopen of geoefend heeft
Neem rust, leg het been hoog (enkel hoger dan knie) , indien onvoldoende afname klachten: Neem contact op met gipskamer.
- Toenemende zwelling doordat de voet te lang naar beneden gehouden is of u te lang gestaan, gelopen of geoefend heeft
Neem rust, leg het been hoog (enkel hoger dan knie) , indien onvoldoende afname klachten: Neem contact op met gipskamer.
- Tintelingen in de tenen door een te strak zittende bandage of toenemende zwelling (zie hierboven).
Neem rust, leg het been hoog (enkel hoger dan knie), indien onvoldoende afname klachten: Neem contact op met gipskamer.

- Gevoel van onvoldoende steun door een te los zittende bandage
Neem contact op met de gipskamer voor een nieuwe bandage indien nodig.
- Branderig gevoel door een allergische reactie voor de bandage.
Neem contact op met de gipskamer voor andere mogelijkheden.

Het is belangrijk dat u de bandage droog houdt, daarmee voorkomt u verweking van de huid, die tot klachten kan leiden.

Contact opnemen

Bij klachten, vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeesters. Telefoonnummer 088 75 580 23 (tussen 8.30 uur en 16.30uur, ma. t/m vrij.)

Buiten kantoor tijden bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer 088 75 666 65 en vragen naar de arts-assistent chirurgie of orthopedie.

Divisie Heelkundige Specialismen

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2010, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie