

Tapebandage/Enkelbrace

Bij u is een tapebandage of een enkelbrace aangelegd in verband met een enkelverstuiking. In deze folder leest u hoe u hiermee om moet gaan. De informatie is een aanvulling op de mondelinge informatie die u hierover reeds heeft gekregen van uw behandelend arts of de gipsverbandmeester.

Algemene informatie over een enkelverstuiking

U heeft uw enkel verstuikt. Dit betekent dat de enkelbanden aan de buitenzijde van de enkel zijn overrekt of gescheurd. U heeft een tapebandage of enkelbrace gekregen om de enkel te verstevigen. Door de tapebandage of enkelbrace wordt voorkomen dat uw enkel weer naar binnen zwikt (niet toegestane beweging). Normale bewegingen kunt u wel blijven maken (toegestane bewegingen). Bij de enkelverstuiking ontstaan bloeditstortingen. Om verklevingen hiervan tegen te gaan is het heel erg belangrijk dat u de zogenaamde toegestane bewegingen normaal blijft uitvoeren. Dus netjes lopen op een vlakke ondergrond, zodat de zwikkans zo klein mogelijk is; de gehele voet afwikkelen. Door deze beweging wordt de enkel als het ware gemasseerd. Het bloed kan goed worden weggepompt zodat ook de zwelling minder wordt. Daarnaast blijven de gewrichten in bewegingen waardoor verstijving kan worden voorkomen.

Volg daarom het oefenschema goed op, dit bevordert de genezing en voorkomt pijnlijke oefeningen achteraf.

Oefenschema tijdens de periode van tapebandage of enkelbrace

Eerste week:

- De enkel dient u volledig te belasten, maar niet te lang achtereen.
- Daarom moet u lang staan en grote afstanden vermijden. Bij het lopen moet u met de aangedane enkel dezelfde normale bewegingen maken als aan de gezonde kant. Deze normale beweging

wordt afwikkelen genoemd. Door het goed afwikkelen van uw voet is de best mogelijke massage gegarandeerd. U kunt het lopen afwisselen met zitten. Leg het been enigszins hoog. De voet iets hoger dan de knie en de heup.

- Ook fietsen is in deze fase een uitstekende oefening. U houdt hiermee tevens uw conditie op peil.

Tweede week:

- De aangedane enkel mag langdurig belast worden. U moet normaal lopen, dus niet mank of trekken met het been. Uitbreiden met fietsen en tenminste 6 keer per dag de volledige beweeglijkheid die mogelijk is binnen het aangelegde verband, tot in de uiterste stand oefenen.
- Eveneens 6 keer per dag 5 tot 10 keer een halve minuut ononderbroken staan op het aangedane been. Daarnaast eveneens 5 tot 10 keer staan op afwisselend de hielen en de tenen. U moet hierbij zorgen voor een gelijke belasting van de voeten.

Derde week:

- Wanneer de pijnklachten (vrijwel) verdwenen zijn, kunt u met een aangepaste training beginnen. Het oefenprogramma uitbreiden met: springen en hinken, het staan op één been op een zachte ondergrond. U doet dit een aantal keren (4-6) achtereen gedurende een hele minuut.
- Looptraining, ongeveer drie keer per week 1 tot 2 kilometer, is toegestaan. U mag nog niet deelnemen aan wedstrijden en balsporten moet u vermijden. Eventueel optredende pijn geeft de grens

aan tot waar op dat moment geoefend mag worden, u kunt dit geleidelijk opvoeren.

Vierde week:

- In principe kunt u de enkel weer volledig belasten met alle gewenste activiteiten. Bij zwaardere training raden wij u aan dit zorgvuldig op te bouwen.

Als belangrijk advies geldt gedurende deze periode:
loop zoveel mogelijk op een horizontale, vlakke ondergrond.

Bij intensieve sportbeoefening kunt u gedurende 6 weken na het starten van de sport een goed aangelegde tape of zwachtel gebruiken of u gebruikt de enkelbrace. Gebruikt u dit echter uitsluitend tijdens het sporten.

Wanneer u voor het wisselen van de tape naar het ziekenhuis komt, verzoeken wij u de avond of ochtend vóór de afspraak de tape te verwijderen. U kunt de tape gemakkelijker verwijderen door deze goed nat te laten worden. Zorgt u verder voor een goed gereinigde enkel en voet.

Vragen

Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, of wanneer u problemen heeft met de tapebandage, dan kunt u altijd contact met ons opnemen. De chirurgen, assistenten of gipsverbandmeesters willen uw vragen graag beantwoorden,
Telefoonnummer: 088 708 52 33 (maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 bereikbaar)