

U heeft uw buitenste enkelband gescheurd (laterale enkelbandruptuur). Dit kan zonder of met een stukje bot van uw kuitbeen (Weber A fractuur). De beste behandeling voor deze blessure is de veterbrace. Met de brace kunt u lopen en het voorkomt pijnlijke kantelbewegingen. In deze folder staat hoe u met de brace moet omgaan en welke oefeningen u moet doen om uw enkel weer soepel en sterker te maken.

Aanbrengen veterbrace

De veterbrace wordt ongeveer 5-7 dagen nadat u de blessure hebt opgelopen aangebracht door de gipsverbandmeester of doktersassistente.

Werkwijze veterbrace

Steek uw voet in de veterbrace onder de tong en positioneer de hiel van de voet in de uitsparing aan de achteronderzijde van de veterbrace. Zorg dat uw voet goed in 90° staat. De veterbrace moet de enkel en voet nauwsluitend omvatten. Trek de veter niet te strak aan.



Houd uw voet goed in 90°. Er zitten 2 lange banden aan de binnen- en buitenkant van de brace. Kruis eerst de banden over de wreef. Kruis ze vervolgens een tweede keer op het niveau van de onderkant van de kuit en maak de stukken klittenband vast aan de zijkanten van de enkelbrace. De banden moeten elkaar kruisen op de wreef en op de achillespees.



Enkele aandachtspunten

- Gebruik een passende, stevige schoen!
- Als u zelf een auto wilt besturen, is het verstandig om eerst contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.

- U mag fietsen als lopen goed gaat.
- Let op uw houding, draag goede stevige schoenen en probeer te lopen zoals u normaal loopt. Neem in het begin niet te grote passen.
- De veterbrace mag u 's nachts en tijdens het douchen afdoen.
- U kunt een katoenen sok onder de veterbrace dragen.

Duur behandeling

De behandeling van enkelbandletsel duurt ongeveer 4-6 weken.

Oefeningen

Met de oefeningen die u in deze folder vindt, maakt u uw enkel weer soepel, herstelt u de spierkracht en traint u de spierbeheersing. De oefeningen kunt u gerust meerdere malen per dag doen, niet te lang maar wel tot u een moe gevoel krijgt.

Oefeningen vanaf de 7e dag

1. Mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een stoel op een gladde ondergrond en leg een handdoek op de vloer. Zet uw voet met hak en tenen op de handdoek en schuif de voet naar voren en achteren.

Ga op een stoel zitten, til uw voet op en draai cirkels vanuit de enkel. Eerst met de klok mee, daarna tegen de klok in.

2. Rekken van de kuitspieren

Stap met de geblesseerde voet naar achteren, buig de andere knie en verplaats uw gewicht naar het voorste been.

Houd daarbij de hak van de achterste voet op de grond.

Oefeningen vanaf de 14e dag

1. Versterken van de scheenbeenspieren

Loop op uw hielen. De voorvoet mag de grond niet raken.

2. Versterken van de kuitspieren

Ga rechtop staan en loop op uw tenen; de hiel mag de grond niet raken. Maak kleine pasjes.

3. Coördinatie

Ga tijdens tandenpoetsen op de geblesseerde enkel staan en doe uw andere been in de lucht. Probeer uw evenwicht te houden.

Oefening vanaf de 21e dag

1. Oefening voor coördinatie en kracht

Ga op het geblesseerde been staan en houd uw armen gespreid voor balans. Ga op uw tenen staan en dan weer op uw platte voet. Voer het tempo zoveel mogelijk op.

Neem contact op met de gipskamer:

- als de enkel aanhoudend pijn blijft doen;
- als uw tenen dik worden;
- als uw tenen gaan tintelen;
- als u nog vragen heeft.

App 'Versterk je enkel'

Gebruik ook de app 'Versterk je enkel' om aanvullende oefeningen te doen. In deze app vindt u ook extra informatie over enkelblessures en braces.

Vragen

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer 020 – 755 6115 of met de polikliniek Orthopedie via telefoonnummer 020 – 755 7034.

Meer informatie

Voor meer informatie en oefeningen, zie www.sportzorg.nl of de app 'Versterk je enkel'.