

# Behandeling verstuikte enkel

**U bent op de spoedeisende hulp (SEH) geweest met een verstuikte enkel. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen aan een voorspoedig herstel.**

De enkel dankt zijn stevigheid aan meerdere enkelbanden. Op het moment dat u door uw enkel gaat, wordt er een te grote kracht op deze banden uitgeoefend. Hierdoor worden zij sterk overrekt. Deze overrekking wordt verstuiking genoemd. Soms scheurt een band daarbij gedeeltelijk in.

### **Let op!**

Een verstuikte enkel gaat vaak gepaard met een bloedingstorting. Deze zal zich gaan verspreiden over de rest van uw voet. Uw voet kan daarom na een paar dagen blauw worden. Dit is normaal en gaat vanzelf weer over.

### **Behandeling**

Afhankelijk van de zwelling volgt onderstaande behandeling:

#### *Niet gezwollen enkel*

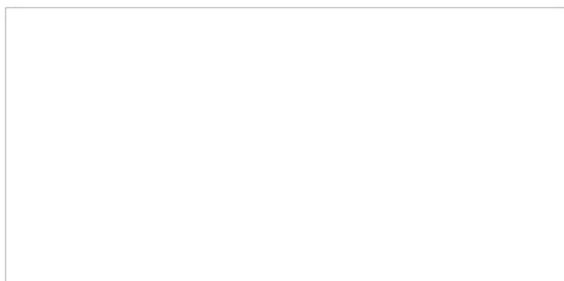
Is uw enkel niet gezwollen dan krijgt u een elastisch zwachtel. De zwachtel zorgt ervoor dat uw enkel steun krijgt bij het lopen en heeft als doel een zwelling tegen te gaan. U mag met zwachtel gewoon lopen. Uw voet kunt u alleen wassen als u daarna zelf uw enkel opnieuw kunt zwachtelen.

### *Gezwellen enkel*

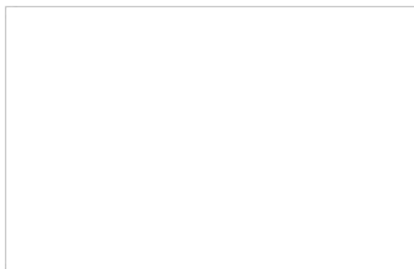
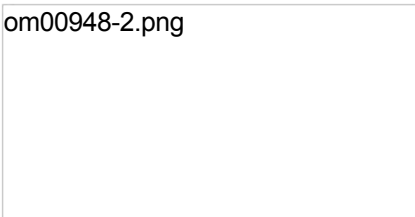
Bij een gezwellen enkel krijgt u een zwachtel en volgt u onderstaande instructies op:

- Houd de eerste 24 tot 48 uur het aangebrachte zwachtel om. Loop niet meer dan strikt noodzakelijk. Maak daarbij gebruik van krukken. Uw enkel heeft rust nodig om pijn en de zwelling alsnog zoveel mogelijk tegen te gaan.
- Na 48 uur de zwachtel van uw enkel halen en gaan oefenen en belasten naar kunnen.
- Als er nog een forse zwelling op de enkel/voet aanwezig is, eventueel het drukverband opnieuw aanleggen. Of u kunt de elastieken kous (Tubigrip) die u van de verpleegkundige heeft gekregen omdoen.
- Leg uw been de eerste 5 dagen hoog en dan zo, dat de knie hoger ligt dan de heup en de enkel weer hoger dan de knie. In bed kunt u een kussen onder het voeteneinde van de matras leggen.
- Bij het zitten kunt u uw been op een voetenbankje met een kussen leggen.

De zwachtel legt u aan volgens onderstaande tekening:



om00948-2.png



Doe minimaal 3x per dag de oefeningen. Hierdoor neemt de zwelling sneller af en voorkomt u het stijf worden van het enkelgewricht. De oefening gaat als volgt: trek uw tenen richting uw neus en beweeg daarna de tenen naar

beneden. Doe dit ongeveer 10x achter elkaar.

## **Algemeen**

Op geleide van de pijn, kunt u na 48 uur uw dagelijkse activiteiten weer hervatten. Let goed op de signalen van uw lichaam. Wanneer u pijn ervaart is het verstandig om rustiger aan te doen.

## **Bezoek aan de gipskamer**

U krijgt van de SEH verpleegkundige een afspraak mee, vijf tot zeven dagen na uw bezoek aan de spoedeisende hulp. Op de gipskamer wordt gekeken wat er verder nodig is aan behandeling. Wij raden u aan om iemand mee te nemen voor vervoer.

Deze afspraak is alleen mogelijk als de zwelling volledig is verdwenen. Indien dit niet het geval is, neem dan contact op met de gipskamer. Deze is telefonisch bereikbaar, bij voorkeur tussen 08.30 - 10.00 uur en 13.30 - 15.00 uur op (0318) 43 58 73.

## **Contact**

Heeft u thuis aanhoudende pijnklachten en u hoeft niet terug te komen voor controle, neem dan tot 24 uur na uw bezoek aan de spoedeisende hulp contact op met (0318) 43 58 05.

Na 24 uur dient u contact op te nemen met uw huisarts. De huisarts beoordeelt dan of u verdere specialistische behandeling nodig hebt.