

Spoedeisende Hulp (SEH) / Gipskamer

Drukverband enkel

Inleiding

U bent op de Spoedeisende Hulp afdeling behandeld wegens klachten aan de enkel. In overleg met de arts is besloten om een drukverband aan te leggen. De arts heeft u geïnformeerd over de reden daartoe.

Deze folder geeft u tips en informatie over het omgaan met enkelletsel en drukverband.

Hoe om te gaan met het verband?

Door onderstaande adviezen op te volgen kunt u het genezingsproces bevorderen.

- Neem rust.
- Loop (indien nodig) onbelast met behulp van krukken.
- Leg uw voet hoog als u zit (hoger dan uw heup) om zwelling zoveel mogelijk te voorkomen.
- Zet het voeteneind van het bed in een hogere stand of leg een kussen onder het matras, zodat uw been 's nachts ook hoger ligt.
- Pijnmedicatie is eventueel af te spreken met uw behandelend arts.
- Het verband mag niet nat worden. Tref dus maatregelen als u onder de douche gaat.
- Verzekeringstechnisch is het verboden om auto te rijden omdat u uw enkel niet optimaal kunt gebruiken.

Wat te doen bij zwelling?

Als het drukverband te strak zit, kan er zwelling optreden. Door onvoldoende ruimte onder het drukverband worden de bloedvaten dichtgedrukt.

Zwelling herkent u aan:

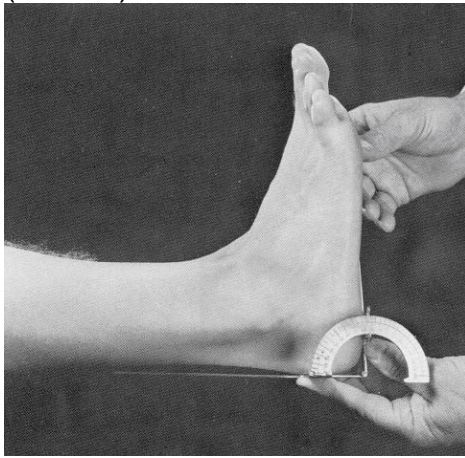
- Pijnlijke, gezwollen, koude, tintelende, blauwe of witte tenen.

Als u ondanks het hoog houden van uw been deze klachten krijgt, neem dan contact op met de gipsverbandmeester of de Eerste Hulp afdeling van het ziekenhuis. De adressen en telefoonnummers vindt u op de achterzijde van deze folder.

Verdere adviezen

Wij raden u aan krukken te gebruiken. Op de achterzijde van deze folder leest u over het instellen en gebruik van de krukken.

NB: Op het formulier van de Thuiszorgwinkel dat u heeft ontvangen, staat aangegeven waar u de krukken weer moet inleveren.
De voet hoort recht onder het onderbeen te staan.
(zie foto)



Figuur 1. Houding voet bij drukverband

Oefening

Om te voorkomen dat er door de verplichte rust stijfheid in het enkelgewricht ontstaat, wordt aangeraden de volgende oefening te doen:

Houd uw been gestrekt of licht gebogen en trek de voet naar u toe.

U voelt dat de kuit en de achterkant van de enkel worden aangespannen.

Houd de voet gedurende vijf seconden in deze positie, waarna u de voet weer ontspant.

Doe deze oefening 3 maal achter elkaar en herhaal deze overdag ieder uur.

Het lopen met krukken

Instellen van de krukken op de juiste hoogte

- Ga rechtop staan, eventueel met steun, met de armen ontspannen langs het lichaam
- De hoogte van de kruk is goed als de muus van uw hand, in de ontspannen houding, kan steunen op het handvat.
- NB: Hierbij moet het niet nodig zijn om voorover te buigen of de schouders op te trekken.

Lopen met krukken zonder belasten

- Bij aanvang van het lopen, staan de krukken en de voet van het goede been naast elkaar.
- Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen
- Het aangedane been tussen de krukken "hangen"
- De voet van het goede been tussen óf voorbij de krukken op de grond plaatsen

Let op:

- Als u stilstaat kunt u het beste de krukken voor u op de grond zetten, dit geeft een stabiele houding.
- Hoe groter de passen die u maakt hoe onveiliger het lopen en des te groter de kans op vallen.

Lopen met krukken met gedeeltelijk belasten

- Bij aanvang van het lopen, staan de krukken en de voeten naast elkaar
- Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen
- De voet van het aangedane been tussen de krukken op de grond plaatsen; zo belast u een gedeelte van uw lichaamsgewicht (bijv. $\pm 50\%$) op uw armen
- De voet van het goede been voorbij de krukken op de grond plaatsen
- Let op: hoe meer gewicht u op uw armen draagt des te minder gewicht staat er op het aangedane been.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Afdeling Gipskamer

Locatie Venlo

routenummer 73

☎ (077) 320 56 76

Ma. t/m vrij.: 08.30 uur tot 16.30 uur

Locatie Venray

routenummer 9

☎ (0478) 52 25 57

Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met:

Spoedeisende Hulp (SEH) Locatie Venlo

☎ (077) 320 58 10

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.viecuri.nl

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22