

Gipskamer

Eenvoudige enkelbreuk

Eenvoudige enkelbreuk

Bij u is een eenvoudige enkelbreuk geconstateerd. De verdere behandeling van dit letsel gebeurt door de gipsverbandmeester.

De gipsverbandmeester

Hij/zij handelt volgens een met de medisch specialist afgesproken protocol. Bij onduidelijkheden of problemen overlegt de gipsverbandmeester met de specialist. Heeft u behoefte aan contact met de specialist, dan wordt dit voor u geregeld.

Behandeling

De behandeling kan vanaf nu bestaan uit:

- vijf weken onderbeen looggips.

Na verwijderen van het gips mag de enkel en voet weer gebruikt worden op geleide van de klachten. Het is van belang dat u de enkel en voet gaat oefenen, om zo snel mogelijk tot een normale functie te komen (zie volgende pagina's voor oefeningen).

- Een softcast verband voor uw enkel.

Dit is een enigszins flexibel gipsverband waarmee u op geleide van de klachten mag belasten. Dit verband draagt u maximaal 5 weken.

- Een enkelbrace.

Met deze enkelbrace mag u op geleide van de klachten belasten en mag u oefeningen doen aan de hand van de app "versterk je enkel" of aan de hand van de oefeningen op de volgende pagina. U draagt deze enkelbrace maximaal 5 weken.

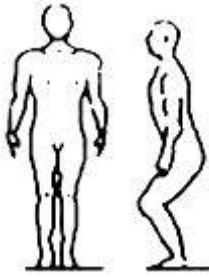
Niet sporten

Tijdens het dragen van het gips, het softcast verband of de enkelbrace geldt een sportverbod tot en met twee weken na het verwijderen van het gips, het softcast verband of de enkelbrace.

Vervolgafpraak

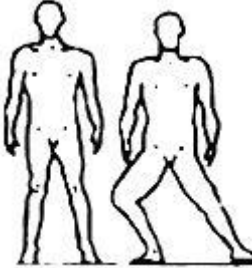
Er volgt indien noodzakelijk 2 tot 4 weken na het verwijderen van het gips, het softcast verband of de enkelbrace nog een afspraak om de functie van de enkel te controleren. Deze afspraak kan vervallen indien er weer een normale enkel functie is.

Oefeningen



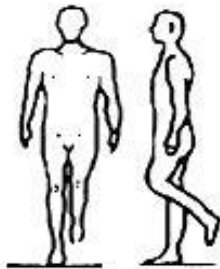
Figuur 1. Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven. Let er op dat de billen boven de enkels blijven en u niet in de 'poep-houding' komt te staan. Deze houding 10 seconden vasthouden



Figuur 2. Oefening 2

U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten aan de grond blijven. Let ook hier op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been blijven staan.



Figuur 3. Oefening 3

U gaat op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het been in de tape. Dit moet u net zo vaak oefenen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker.

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 | routennummer 73 | ☎ (077) 320 56 76 |
| Locatie Venray | routennummer 9 | ☎ (0478) 52 25 57 |
| Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i> | | |

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

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl