

Chirurgie / Gipskamer

Tapeverband

bij enkelletsel

Inleiding

U heeft een enkelbandletsel opgelopen. Hiervoor heeft u een tapeverband om uw enkel gekregen. Uw arts en de gipsverbandmeester hebben u verteld waar u op moet letten nu u een tape heeft gekregen. De verdere behandeling gebeurt door de gipsverbandmeester. Deze folder geeft u informatie over het omgaan met een tapeverband of wrap (flexibel gips).

Wat is enkelbandletsel

Bij een enkelverstuiking (distorsie) is meestal sprake van een scheur in het kapsel van het enkelgewricht. In dit kapsel bevinden zich 'sensoren' die gevoelig zijn voor bewegingsveranderingen. De sensoren zorgen voor het handhaven van onze balans en voor het snel en direct reageren van spieren bij een verstoring van deze balans. Na een verstuiking kan de coördinatie in het gewricht van de enkel verstoord zijn. Er ontstaat een 'instabiel gevoel'.

Behandeling enkelbandletsel

De eerste dagen (ongeveer 5) na de verstuiking heeft u waarschijnlijk een drukverband of gipsachterspalk gehad. Na deze dagen wordt er door de gipsverbandmeester een enkelbandage (tape) aangelegd. Als de enkel nog te fors is gezwollen kan gekozen worden om een wrap (flexibel gips) te geven. De beschreven aandachtspunten en oefeningen blijven daarbij hetzelfde.

Tip! Na het aanleggen van de tape mag u er thuis, eenmalig talkpoeder in wrijven; dit voorkomt het opkrullen van de tape.

Tapebandage

Zoals hierboven gemeld kan een enkelbandletsel door middel van tapeverband of gipsverband worden behandeld. Het voordeel van tapebehandeling is dat de enkelbanden beschermd zijn, terwijl het enkelgewricht enigszins beweeglijk is. Hierdoor treedt sneller herstel op doordat stijfheidsklachten worden voorkomen. Een enkelbandletsel is in verschillende gradaties te verdelen.

Afhankelijk van de graad van uw enkelbandletsel, heeft de specialist u 2 tot 4 weken tape voorgeschreven. Omdat de tape na een tijdje zijn steun verliest zal deze om de 2 weken op de gipskamer worden verwisseld. Als u eerder merkt dat de tape zijn steun verliest, kunt u contact opnemen met de gipskamer.

Op de dag dat de tape/wrap gewisseld wordt, mag u deze zelf thuis verwijderen. Dit gaat het beste door de tape eerst nat te maken en dan via de binnenkant achter de enkel langs, de tape open te knippen en vervolgens los te trekken. Let op dat u de huid niet beschadigt. Het is raadzaam om na het verwijderen van de tape, een stevige schoen met veters te dragen en het lopen te beperken.

Het verwijderen van de wrap, kan op twee manieren:

U knipt het verband met een schaar door, beginnend aan de binnenkant van de voet vanaf de tenen of u wikkelt het verband los.

Aandachtspunten

Het is de bedoeling dat u met tape gaat lopen op geleide van de pijn, waarbij u de afstanden rustig opbouwt. Het is daarbij belangrijk dat u stevige schoenen met veters draagt en een normaal looppatroon (voet neerzetten op de hak en afrollen richting de tenen) aanneemt. Het is niet de bedoeling dat u krukken blijft gebruiken! Wanneer u krukken gebruikt bij het lopen is de functie van de tape niet optimaal. Het herstel duurt daardoor langer.

De graad van het letsel bepaalt hoe snel u klachtenvrij kunt lopen. In de meeste gevallen kunt u na 1 week de dagelijkse werkzaamheden weer uitvoeren.

Langdurig staan en lopen zijn dan nog niet mogelijk. Indien u overdag te veel aan beweging hebt gedaan, kunt u 's avonds een stekende pijn in de enkel krijgen. Leg uw voet dan hoog en neem zonnodig een pijnstillertablet. Met hoogleggen bedoelen we de enkel hoger leggen dan de knie en de knie hoger dan de heup.

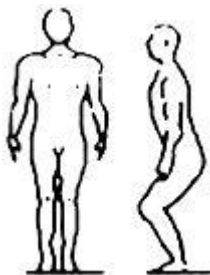
Als de tape wordt aangelegd sluit deze precies om de enkel. Gedurende de dag wordt uw voet altijd wat dikker, hierdoor kan de tape gaan knellen en zou u meer pijnklachten kunnen krijgen. Dit kunt u voorkomen door niet langdurig stil te staan en met uw voet omhoog te gaan zitten. Lopen is geen probleem. Door te lopen stimuleert u de circulatie in uw been en zal deze niet dik worden.

Het is belangrijk dat de tape goed droog blijft. Een vochtige huid is gevoeliger voor het krijgen van huidproblemen dan een droge huid. U kunt de tape beschermen middels een plastic zak maar er bestaan ook speciale hoezen om het verband te beschermen tegen water. Deze hoezen worden niet door de verzekeringsmaatschappij vergoed. Voor informatie kunt u terecht op de gipskamer.

Soms ontstaan huidproblemen zonder dat de tape nat is geworden. Bij huidproblemen kunt u denken aan: roodheid, jeuk, branderig gevoel, pijn en blaarvorming. Deze kunnen veroorzaakt worden door transpiratie van de voet of een allergie voor het tapeverband. In dit geval mag u thuis het tape verwijderen en dient u vervolgens contact op te nemen met de gipskamer.

Oefeningen

U treft hier een drietal oefeningen aan. Deze oefeningen hebben tot doel de beweeglijkheid van de enkel te bevorderen. Wij raden u aan deze oefeningen meerdere keren op een dag uit te voeren. Echter niet te lang achter elkaar, maar wel tot er een 'moe gevoel' optreedt.



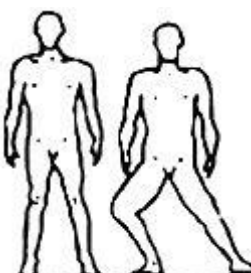
Oefening 1

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

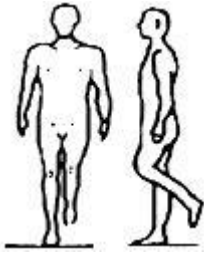
10 seconden vasthouden

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 de grond blijven raken. Let ook hier op dat de billen boven de enkels



blijven en niet naar achter gaan.
Steeds 5 seconden in de
buighouding op 1 been blijven
staan.



Oefening 3

U gaat op 1 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

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

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