Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Orthopedie

Enkelbandletsel

Een enkelbrace ondersteunt uw enkelgewricht zodat de enkelbanden kunnen herstellen. Wat mag u wel en wat mag u niet met de enkelbrace? De belangrijkste informatie over enkelbandletsel en de behandeling hebben wij, samen met instructies, voor u op een rij gezet.

De enkelbanden

De enkelbanden zitten aan de binnen- en buitenkant van uw enkel. De stugge, stevige banden verbinden uw onderbeen met uw voet en vangen extreme bewegingen in het enkelgewricht op.

Wat is enkelbandletsel en wat is de oorzaak?

Bij verstappen of verzwikken worden de enkelbanden maximaal gerekt. Meestal zorgt dit ervoor dat de enkel helemaal dubbelklapt. Als bij een verstapping of verzwikking de kracht op de enkelbanden heel groot is, kunnen ze geheel of gedeeltelijk afscheuren. Meestal scheuren ze gedeeltelijk en scheuren maar enkele vezels van de banden af. Het resultaat is een gezwollen, pijnlijke, meestal blauwe enkel.

Over de behandeling

De enkelbanden genezen in principe vanzelf. Om te voorkomen dat u tijdens de genezing uw enkel weer verzwikt, krijgt u een brace. De brace ondersteunt uw enkelgewricht waardoor de enkelbanden rust krijgen en kunnen herstellen. Meestal is het voldoende om een brace 4 weken te dragen. Als het lopen na een paar weken weer goed aanvoelt, kunt u de brace in huis uit doen. U draagt hem dan alleen nog buitenshuis. Na 4 weken komt u terug op de polikliniek voor controle.

De brace: aan- en uittrekken

De brace moet lekker en stevig zitten. U kunt zelf de veters en klittenbanden wat strakker of losser zetten. De klittenbanden lopen kruislings over uw wreef en onder uw voet door naar dezelfde kant van de enkel. Op de gipskamer leert u hoe dit werkt. Voor extra stevigheid zijn aan de beide zijkanten van de brace plastic plaatjes verwerkt. Als de plaatjes vervelende drukklachten geven, kunt u ze weghalen. De brace wordt dan wel wat minder stabiel. Onder de brace draagt u uw eigen sokken.

Als u gaat douchen en als u naar bed gaat, trekt u de brace uit. U wast de brace op 30° in de wasmachine.

Leefregels en adviezen

- U draagt de brace in een schoen. Draag stevige sportschoenen met een dicht hielstuk en een brede, lage hak.
- Let erop dat u zo normaal mogelijk loopt en de voet goed afrolt: eerst de hiel neerzetten en vervolgens de voet afrollen in de richting van de tenen.
- De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen.
- U mag niet sporten tijdens de behandeling met de brace, tenzij u er nadrukkelijk toestemming voor heeft gekregen.
- Het is verstandig om uw been hoog te leggen als u zit of ligt. Zorgt u ervoor dat uw enkel hoger ligt dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup.

- Span uw voet regelmatig gedurende een aantal seconden aan. Dit doet u door uw tenen in de richting van uw neus te trekken. Daarna kunt u uw voet weer ontspannen. Doe dit een paar keer achter elkaar en een aantal keren per dag.

In het begin kan er 's morgens wat startpijn zijn; dit verdwijnt na een poosje lopen of na enkele oefeningen. Wanneer u goed met de brace overweg kunt, mag u ook fietsen en autorijden.

Oefeningen

De volgende oefeningen kunt u drie keer per dag doen, **zonder brace**. Ze zorgen ervoor dat u sneller herstelt.

Oefening 1
- U staat rechtop met de voeten iets uit elkaar.
- Buig langzaam door de knieën tot op het diepste punt, waarbij de hielen juist op de grond blijven staan.
- Blijf 5 seconden zo staan.
- Herhaal dit 5 keer.

Oefening 2
- U staat met beide voeten in een lichte spreidstand.
- Breng nu het lichaamsgewicht van het ene been over op het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken.
- De hielen blijven op de grond.
- Blijf steeds 5 seconden in de buighouding op een been staan.
- Herhaal dit 5 keer.

Oefening 3
- U staat op de voet van de pijnlijke enkel en blijft 5 seconden staan.
- De oefening herhalen met gesloten ogen.

Wanneer contact opnemen?

Heeft u nog vragen, stel ze dan bij uw eerstvolgende bezoek aan de polikliniek aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer:
(010) 703 34 52 (maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur), of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoedeisende Hulp (SEH):
(010) 703 35 82 (alleen 's avonds en in het weekend)

0000059-05_15 © Erasmus MC - Patiëntencommunicatie. Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend