

Er is bij u een enkelbrace aangelegd. Over het algemeen krijgt u deze brace voor vier weken waarna u op de polikliniek terugkomt voor controle. Voor een goed verloop van de genezing is het belangrijk dat u onderstaande instructies goed doorleest en opvolgt.

Richtlijnen

Het is de bedoeling dat u de brace in een schoen draagt. Gebruik stevige sportschoenen met een dicht hielstuk en brede lage hak.

Laat het looppatroon zo normaal mogelijk zijn zodat de voet goed afrolt. Dat betekent: eerst de hiel neerzetten en vervolgens de voet richting tenen afwikkelen. De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen. Sporten is gedurende de behandeling niet toegestaan, tenzij u er toestemming voor heeft gekregen.

Als u zit of ligt is het verstandig uw been hoog te leggen. Zorg ervoor dat de enkel hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup. Span uw voet regelmatig aan gedurende een aantal seconden. Dit doet u door de tenen in de richting van de neus te trekken. Daarna kunt u de voet weer ontspannen. Doe deze oefeningen enige malen achter elkaar en herhaal dit gedurende de dag.

De enkelbrace mag niet nat worden. De brace kunt u uit doen tijdens het douchen. Als de brace ruimer wordt kunt u de klittenbanden strakker aantrekken.

In het begin kan er 's morgens wat startpijn zijn; dit verdwijnt na een poosje lopen of na wat oefeningen. Wanneer u zich goed kunt voortbewegen mag u ook gaan fietsen.

Enkelbrace

Oefeningen

De volgende oefeningen kunt u drie keer per dag uitvoeren **zonder brace**:

Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot op het diepste punt, waarbij de hielen nog juist op de grond blijven staan: 5 seconden zo blijven staan. Herhaal dit 5 keer.

Oefening 2

U gaat met beide voeten in een lichte spreidstand staan en brengt 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 moeten op de grond blijven. Steeds 5 seconden in de buighouding op een been blijven staan. Herhaal dit 5 keer.

Oefening 3

U gaat op het been staan waaraan u het letsel heeft; blijf zo 5 seconden staan. De oefening vervolgens herhalen met gesloten ogen.

Contact met het ziekenhuis

In de volgende situaties moet u contact opnemen met het ziekenhuis:

- Bij verergering van de pijn.
- Als de brace te los gaat zitten of gescheurd is.

De gipsverbandmeesters van het Erasmus MC zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 uur tot 16.30. Het telefoonnummer is 010 703 34 52.

's Avonds en in het weekend kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), telefoonnummer 010 703 35 82.

Vragen

Hebt u nog vragen, aarzel dan niet deze bij uw controle bezoek aan de behandelende arts of gipsverbandmeester te stellen. Zij zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.

Erasmus MC

's Gravendijkwal 230
3015 CE Rotterdam
Tel (010) 704 0 704
www.erasmusmc.nl