

# De behandeling van enkelbandletsel met een enkelbrace

Instructies en oefeningen



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

U heeft letsel aan uw enkelband(en) en krijgt hiervoor een (vervolg)behandeling met een enkelbrace.

## De enkelbrace

Na enkelbandletsel kan uw enkel instabiel aanvoelen. De enkelbrace zorgt voor ondersteuning en helpt opnieuw verzwikken te voorkomen. Ook voorkomt de brace zwelling van uw enkel. Zo ondersteunt de brace het herstel van uw enkelband.



## Instructies voor de enkelbrace

- *Stevigheid*  
De brace kan uw enkel alleen beschermen als hij stevig om uw enkel zit. De brace mag uw enkel echter niet afknellen. U kunt de brace bijstellen met de veters en klittenbanden.
- *Wat mag u wel en niet doen met de brace om?*  
Als u wilt douchen kunt u de brace af doen en bijvoorbeeld op een krukje gaan zitten. Vindt u dit spannend, dan is douchen met een douchehoes of plastic zak ook mogelijk, u hoeft de brace dan niet af te doen. De eerste zes weken is het niet verstandig om te sporten, ook niet met de brace om.
- *Schoonmaken*  
De brace voor uw enkel is bestand tegen water. U kunt de brace daarom schoonmaken met water en zeep. Het is belangrijk dat u de zeep er goed afspoelt. Laat de brace ook goed drogen, zodat uw huid niet geïrriteerd raakt. Eventueel kunt u de brace met een föhn droogblazen. We raden u aan uw sok onder de brace dagelijks te verwisselen. Verzorg ook uw huid eronder goed (bijvoorbeeld met een bodylotion).

### **Beweeg en belast uw enkel**

Het is belangrijk om uw enkel wel te bewegen en te belasten. Houd hierbij rekening met de volgende richtlijnen:

- Als u mag belasten is dit op geleide van de klachten, kijk per dag wat lukt. Tussendoor kan het prettig voelen om het been hoog te leggen om zwelling te voorkomen. Uw voet moet hoger liggen dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. Uw knie is daarbij licht gebogen. Ondersteun uw gehele been door kussens.
- Houd een normaal looppatroon aan tijdens het lopen.
- Bouw het lopen met krukken af. U kunt eventueel voor een korte periode nog met 1 kruk aan uw gezonde zijde lopen (dit kunt u doen zolang u dat zelf prettig vindt).
- Draag schoenen met een lage, brede, stevige hak. Draag bij voorkeur sport- of veterschoenen.

## Oefeningen voor uw herstel

Het is belangrijk uw enkel goed te blijven bewegen. Hieronder beschrijven we 3 oefeningen om uw enkel te versterken. Ook vergroot u hiermee de beweeglijkheid en stabiliteit van uw enkelbanden.

Doe de oefeningen bij voorkeur 2 tot 3 keer per dag gedurende 5 tot 10 minuten. Vermijd daarbij erge pijn, maar probeer wel elke dag verder te komen.

### Oefening 1

- Ga rechtop staan met uw benen iets uit elkaar.
- Zak langzaam door uw knieën totdat u niet verder kunt. Houd uw hielen daarbij op de grond en houd uw rug gestrekt.
- Blijf 5 tellen zo staan en strek uw benen daarna weer.



## Oefening 2

- Ga rechtop op uw gezonde been staan. Houd uw andere been van de grond.
- Ga daarna op het been met de brace staan. Houd uw gezonde been van de grond.
- Bouw de duur van deze oefening op.



## Oefening 3

- Ga rechtop staan met uw benen een klein beetje uit elkaar.
- Ga op uw tenen staan.
- Ga vervolgens op uw hakken staan.
- Doe deze oefening 5 tot 10 keer.

Eventueel kunt u uw handen tegen een muur houden, zodat u in balans blijft.



### **Zijn er risico's aan de behandeling met de enkelbrace verbonden?**

Dit bespreekt de gipsverbandmeester en/of de chirurg met u.

### **Zijn er alternatieven voor de behandeling met de enkelbrace mogelijk?**

Dit bespreekt de gipsverbandmeester en/of de chirurg met u.

### **Duur behandeling**

De behandeling met een brace duurt ongeveer 4 tot 6 weken. Dit is afhankelijk van de ernst van uw letsel. Op geleide van de klachten kunt u daarna de brace steeds vaker af doen en uw normale activiteiten weer oppakken.

## Na de behandeling

- *Sporten*

Na 6 weken kunt u meestal weer beginnen met sporten. Als richtlijn geldt dat u pas kunt starten met sporten, als u normaal en zonder pijn kunt lopen. We raden u aan de brace tot 3 maanden na het ontstaan van het enkelbandletsel bij het sporten te dragen.

- *Autorijden*

Er is geen toestemming van een arts nodig om auto te mogen rijden. U mag weer autorijden wanneer u de auto weer veilig kunt bedienen. Daarvoor is volledige inzet van uw beide armen en benen noodzakelijk. Als algemene regel geldt dat u weer veilig kunt autorijden wanneer u zonder hulpmiddelen kunt lopen. Wanneer u zich onzeker voelt over autorijden dan raden wij u aan dit niet te doen. Het is verder aan te raden de polisvoorwaarden van uw autoverzekering te lezen om te kijken of er bijzondere voorwaarden in staan bij ziekte of ongevallen.

- *Fietsen*

Als algemene regel geldt dat u weer veilig kunt fietsen wanneer u zonder hulpmiddelen kunt lopen. In het begin is een damesfiets aan te raden vanwege de lage instap. Wanneer u zich onzeker voelt over fietsen dan raden wij u aan dit niet te doen.

## Contact opnemen bij klachten

Neemt u contact met ons op:

- bij pijn door onvoldoende steun of plaatselijke druk door de brace;
- als de brace niet prettig zit;
- als uw voet gaat tintelen of gevoelloos wordt in combinatie met veel zwelling en blauw/witte verkleuringen van de tenen welke niet afnemen bij het afdoen van de brace of het hoog leggen van het been;
- bij nieuwe pijnklachten;
- als u last krijgt van de huid onder de brace;
- bij gescheurde klittenbandjes;
- bij scheurtjes of knikken in de brace.

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 - 066 1000.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelandenziekenhuis.nl](https://www.ommelandenziekenhuis.nl)**

**T 088 - 066 1000**

OZG (05-24) SEH 528