



# Tapeverband bij enkelbandletsel

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 softcast (flexibel gips).

## Wat is enkelbandletsel?

Door een verzwikking van uw enkel zijn uw enkelbanden beschadigd en/of is er sprake van een klein (avulsie) breukje van uw enkel. Hierdoor is een bloeding ontstaan, die de zwelling rond de enkel en voet veroorzaakt. Beide letsels worden behandeld als enkelbandletsel.

## Behandeling enkelbandletsel

De eerste dagen (ongeveer 3-7 dgn.) na de verstuiking heeft u waarschijnlijk een drukverband gehad. Na deze dagen wordt er door de gipsverbandmeester evt. een tape of softcast aangelegd.

**Tip!** Indien u tape heeft gekregen, dan mag u er thuis eenmalig talkpoeder op wrijven; dit voorkomt het opkrullen van de tape.

## Tapebandage

Het voordeel van tapebehandeling is dat de enkelbanden beschermd zijn, terwijl het enkelgewricht enigszins beweeglijk is. Hierdoor treedt sneller herstel op en ook stijfheidsklachten worden voorkomen.

Afhankelijk van de ernst van uw enkelbandletsel, heeft de specialist u 2 tot 4 weken tape voorgeschreven. Omdat de tape na een tijdje zijn steun verliest, zal deze (afhankelijk van de zwelling) na ongeveer 1 á 2 weken op de gipskamer worden verwisseld. Als u eerder merkt dat de tape zijn steun verliest, kunt u contact opnemen met de gipskamer.



## Aandachtspunten

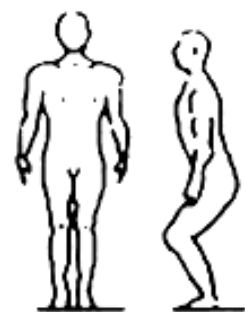
- U mag uw voet normaal gebruiken tenzij dit teveel pijn doet of uw enkel dik(ker) wordt. Als uw enkel dik wordt, dient u met uw been omhoog te gaan zitten waarbij de enkel hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- Als u loopt, is het belangrijk dat u uw voet normaal afwikkelt en dit kan u het best doen op vlakke/gelijke ondergronden, vermijdt dus ondergronden als bijvoorbeeld zand, grind en bospaden i.v.m. grote belasting voor de enkel.
- U hoeft niet met krukken of een stok te lopen maar dit mag uiteraard wel indien de pijnklachten op de voorgrond staan.
- Wij adviseren u om stevige platte schoenen te dragen, bij voorkeur sport- of veterschoenen.
- De tape mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u uw voet met behulp van een beschermhoes droog houden.
- Fietsen is toegestaan mits u op een veilige manier kan deelnemen aan het verkeer. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen.
- Bij heftige jeuk en rode verkleuring van de huid onder de tape (allergische reactie), de tape direct verwijderen en contact opnemen met de gipskamer.
- U mag in de tweede periode van de tapebehandeling (week 3 en 4) voorzichtig de sporttraining hervatten, op geleide van de pijnklachten.

## Oefeningen

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

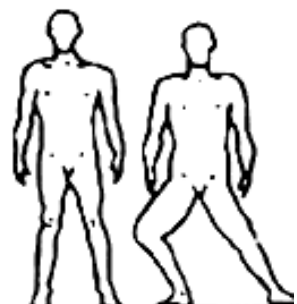
### Oefening 1

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

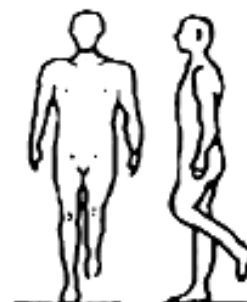
U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten de grond blijven raken. Let ook hier op dat de billen boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden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



Eventueel kan u extra oefeningen vinden in de versterk je enkel app

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of klachten met betrekking tot uw tape? Dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer.

## Contact opnemen

- Als de pijnklachten onverminderd aanhouden of zelfs toenemen;
- Als u last heeft van jeuk;
- Als de tape nat is geworden;
- Als u geen steun meer ervaart van de tape.

## Gipskamer Apeldoorn

maandag t/m vrijdag 08.30 – 16.00 uur

route 60

Tel. Apeldoorn: 055-5818493

Tel. Zutphen: 0575-592946

## Of met de Spoedeisende Hulp

's avonds en in het weekend

route 60

Tel. Apeldoorn: 055-5818181

Tel. Zutphen: 088 - 1053630