



Weber A of avulsiefractuur enkel

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen (Weber A) of een los botschilletje van een van de botten waaruit uw enkel bestaat (avulsiefractuur). Breuken die zo ontstaan zijn vergelijkbaar met een scheur in de enkelbanden en worden dan ook op dezelfde manier behandeld. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een soort kous (tubigrip) en een enkelbrace.

De behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. Bij de Vérian zorgwinkel in het ziekenhuis kunt u krukken lenen, huren of kopen.

0-1 week

- Tubigrip dragen.
- Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).

1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen.

3-6 weken

- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.
- Start met lopen op stevige schoen, zonder krukken
- Start met oefeningen

Na 6 weken

- Hervatten sport en gymnastiek. Het kan zin dat dit pas na 3-6mnd goed lukt.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen of sneaker. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat. Houdt hierbij rekening dat u bij de eerste stappen pijn kan hebben. Dit moet na een aantal stappen verminderen.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In de app staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder worden.



- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Dit kunt u doen door:
 - De enkel in rust te bewegen, oefeningen staan in de app
 - Te gaan lopen, opbouwend met hulp van krukken
 - Als de pijn het toelaat mag u vanaf week 3 rustig gaan fietsen.Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt.
- De eerste 6 weken kunt u beter geen sporten beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. In het begin kunt u eventueel de enkelbrace gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.
- Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw enkel, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.

Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Opnieuw aandoen brace

Als u de brace heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in dit filmpje hoe u de brace weer op de juiste manier aan kunt doen: <https://youtu.be/-KW5XQdIMPw>

Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening?

Na vier weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat. Bekijk hier het filmpje voor onbelast oefenen:

<https://youtu.be/tzW65jY6Rrk>

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen



Er zijn twee manieren van **onbelast** oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- *Passief oefenen:* buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- *Actief oefenen:* span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van **belast** oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- *Passief oefenen:* ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven op deze video: <https://youtu.be/rIMqNnZlyU4>
- *Actief oefenen:* ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven op deze video:
 - Rekoefeningen staand: <https://youtu.be/16qdo-KG2us>
 - Op hakken en tenen staan: <https://youtu.be/LIzeMIjaZFk>
 - Knie buiten met een been met en zonder steun: <https://youtu.be/HWrPw5xvcis>



Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Scan de QR code voor meer info over de behandeling en instructiefilmpjes in de virtual fracture care app:

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met op met onze Breuklijn:

- van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 – 15.00 uur
- Tel.: 055 – 844 69 13 (voor zowel Apeldoorn als Zutphen)

Of kijk voor meer informatie op www.gelreziekenhuizen.nl/virtual-fracture-care-app

Kan uw vraag of probleem echt niet wachten tot de volgende dag? Dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via:

- Apeldoorn: 055 - 581 81 81
- Zutphen: 0575 - 592 356