

Weber A avulsie enkel

Deze folder geeft u informatie over Weber A avulsie enkel. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

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, die u beide alleen overdag draagt.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje ter hoogte van uw enkel.
- Dit letsel herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- In de eerste week is het belangrijk dat u uw been zoveel mogelijk hoog houdt, dit zorgt ervoor dat de zwelling afneemt.
- Zodra de zwelling het toelaat, kunt u de brace gaan dragen. Indien de pijn het toelaat, kunt u vanaf week drie beginnen met het afbouwen van het gebruik van de brace.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app: Virtual Fracture Care (kies ziekenhuis: Adrz).

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u van maandag t/m vrijdag van 8:30 uur – 10:30 uur contact opnemen met de Breuklijn: 088 125 42 02.

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. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

0-1 week

- Tubigrip.
- Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen). 's Nachts moet deze uit.

1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen. 's Nachts moeten deze uit.

3-6 weken

- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.

Na 6 weken

- Hervatten sport en gymnastiek.

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. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat.
- Het gebruik van de brace kunt u na drie tot zes 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. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in de app.
- De eerste zes 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 vier keer per dag twee 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 acht weken duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.
- Als u na zes 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 (088 125 42 02). Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Opnieuw aandoen brace

In de app: Virtual Fracture Care bij 'onderbeen en enkel': weber A/avulsie bij enkelbandletsel, kunt u een filmpje zien hoe u de brace weer op een juiste manier om doet wanneer u deze heeft afgedaan (bijvoorbeeld om te douchen). U kan ook de folder op de website raadplegen www.adrz.nl.

Let op: er bestaan verschillende enkelbraces. Hieronder vindt u twee veelgebruikte braces. Bekijk het filmpje van de brace die het meeste lijkt op uw brace.

Aanleggen enkelbrace

<https://www.youtube.com/watch?v=QuJGsyVapUo>

Aanleggen veterbrace

<https://www.youtube.com/watch?v=rTCHN5-81Cs>

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 drie 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.

Algemene instructies

- Doe de oefeningen minstens drie keer per dag.
- Voer elke oefening tien tot vijftien keer uit.
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Weber A avulsie enkel

Bekijk de oefenfilmpjes in de app: Virtual Fracture Care bij 'onderbeen en enkel': Weber A/avulsie bij enkelbandletsel of in de folder op de website www.adrz.nl.

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u onvoldoende ver komt, kunt u de enkel helpen door met een stugge sjaal de tenen naar u toe te trekken.

Belast oefenen

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

let op: de hak mag niet van de grond komen

Rekoefeningen staand:

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Op hakken en tenen staan en lopen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LizeMljaZFk>

Knie buigen met een been met en zonder steun:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de Breuklijn via 088 125 42 02. Dit nummer is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur.