

Bracebehandeling bij enkelbandletsel

U heeft een blessure aan uw enkelband. U heeft hiervoor een brace om uw enkel gekregen. Mag u uw voet belasten? Welke oefeningen moet u doen? Dat en meer leest u in deze folder.

Waarom een enkelbrace?

- De brace beschermt het enkelgewricht tegen te grote bewegingen. Zo kunnen de enkelbanden herstellen.
- De brace kunt u door middel van de veter en elastische banden afstellen naar de zwelling van de enkel.
- De behandeling duurt vier tot zes weken.
- Zo nodig gaat u aan het eind van de behandeling naar de behandelend arts op de polikliniek of naar uw eigen huisarts.

Belasten van de voet

U kunt uw voet normaal belasten. U hoeft dus niet met krukken of een stok te lopen. Let er wel op dat u tijdens het lopen uw voet gewoon blijft afwikkelen. Wij adviseren u om tijdens de behandeling stevige platte schoenen te dragen, bij voorkeur sport- of veterschoenen. Wordt de pijn niet minder of neemt hij zelfs toe? Neem dan contact op met de Gipskamer.

Oefeningen

Als u tijdens de behandeling regelmatig oefeningen doet, is fysiotherapie meestal niet nodig. Wij adviseren u daarom om tijdens de behandeling onderstaande oefeningen 1 à 2 keer per dag te doen. Als na de behandeling blijkt dat de functie van de voet onvoldoende is, dan schrijft de arts u een fysiotherapeutische behandeling voor.

- Ga ontspannen staan, met het volle gewicht op beide voeten. Let op dat u rechtop staat en niet minder gewicht op de aangedane voet zet.
- Buig uw knieën gelijktijdig. Laat de hakken van beide voeten op de vloer staan.
- Buig de knie van de aangedane kant. U krijgt hierbij uw volle gewicht op de aangedane enkel.
- Ga met uw volle gewicht op één voet staan. Begin met de voet met de gezonde enkel en ga dan over naar de aangedane enkel. Herhaal deze oefening drie of vier keer per dag.

Tip: download de App '**versterk je enkel**' via de Appstore

Adviezen

- U mag fietsen. Wees voorzichtig tijdens het op- en afstappen.
- Loop liever niet op een oneffen of zachte onderlaag bijvoorbeeld zand.
- Hardlopen en sporten is na 4 weken toegestaan, afhankelijk van de pijn die u voelt.
- Vermijd onverwachte bewegingen.
- Als u klachten heeft van de brace, neem dan contact op met de Gipskamer.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/gipskamer

De app 'Gipskamer OLVG' is gratis te downloaden voor iPhone en Android

Contact

Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)
E gipskamer@olvg.nl
P3

Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)
T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)
E gipskamer@olvg.nl
Route 06

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 juli 2020, foldernr.0007