

Weber A of avulsiefractuur bij enkelbandletsel

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.

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 3 beginnen met het afbouwen van het gebruik van de brace.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app in de App Store (iPhone) of Google Store (Android). Zie de QR-code voor meer informatie online.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op **werkdagen van 10.00 – 16.30 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn**.

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.

Tijd	Behandeling
0-1 week	Tubigrip 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
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 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 hoog. 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 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 breuk 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 afspraak maken met een fysiotherapeut. Een verwijzing is niet verplicht. 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.

Oefeningen Weber A of avulsiefractuur bij enkelbandletsel

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtverlies 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.

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*: buik, 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 weergegevens in de onderstaande afbeeldingen.



1. Zet uw voet ver van de stoel op de grond en probeer de hiel op de grond te zetten



2. Schuif uw voet dichter bij de stoel en probeer de hiel weer op de grond te zetten.

- *Actief oefenen:* ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in de onderstaande afbeeldingen.



1. Strek uw enkel zo ver mogelijk uit



2. Zet uw voet weer plat neer op de grond



3. Stap met uw gezonde voet achter uw oefenvoet



4. Strek uw enkel weer zo ver mogelijk uit

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 te 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.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/chirurgie

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Breuklijn

T 020 599 45 10 (op werkdagen 10.00 – 16.30 uur)

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

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 22 april 2021, foldernr.3913