

# Afneembare veterbrace bij enkelbandletsel

## Gipskamer

U heeft een letsel aan uw enkelband opgelopen. Daarom heeft u een veterbrace gekregen. In deze folder vindt u informatie over de behandeling en de instructies hierbij.

### Waarom een brace behandeling?

De brace is nodig om te zorgen dat uw enkelbanden de gelegenheid krijgen om te herstellen. De brace zorgt namelijk voor steun van uw enkelgewricht. Hierdoor voorkomt u dat het enkelgewricht gaat zwikken. De brace is afneembaar. U draagt hem overdag. In bed mag u hem af doen. U draagt deze brace gedurende 4 tot 6 weken. Na 4 weken mag u met stevige wandel- of sportschoenen proberen zonder brace te lopen.

### Instructies

Hieronder vindt u instructies die belangrijk zijn om op te volgen:

#### Instructies:

- draag een kous of gladde sok onder de brace, hierdoor is de brace makkelijker aan te trekken
- de brace is geschikt voor de linker als rechter enkel
- trek een stevige wandel- of sportschoen aan over de brace
- lopen met krukken is niet nodig, tenzij het volledig belasten nog te pijnlijk is
- belast uw voet op geleide van de pijn en de zwelling. Dit houdt in dat hoe minder pijn en zwelling u heeft, hoe meer u de voet mag belasten
- wikkel uw voet gewoon af bij het lopen
- de brace mag af om te douchen
- fietsen is toegestaan. Wees wel voorzichtig met op- en afstappen
- loop zo min mogelijk op een zachte of oneffen onderlaag. Dit is namelijk niet bevorderlijk voor de genezing
- sporten is niet toegestaan tijdens de behandeling
- probeer onverwachte bewegingen/zwikken te vermijden
- ga met uw voet omhoog zitten, als er een zwelling optreedt
- doe tweemaal daags gedurende vijf minuten de oefeningen, die u op de achterzijde van deze folder vindt

## Wanneer neemt u contact op?

Het is belangrijk dat u contact opneemt:

- met de gipskamer, als u ongeveer 3 dagen met de brace behandeling uw enkel absoluut niet kan belasten vanwege pijn.
- met de specialist, als u zes weken met de brace behandeling nog klachten heeft. U maakt dan zelf een afspraak op het spreekuur van de specialist.

## Oefeningen

Voor het herstel is het belangrijk dat u de volgende oefeningen tweemaal daags gedurende 5 minuten doet. Doe de oefeningen met brace aan!

### Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Zorg dat uw voeten recht onder uw heupen staan. Nu gaat u langzaam door de knieën buigen tot op het diepste punt. Let op dat uw hielen nog wel op de grond blijven staan. Houd dit vijf seconden vol.

### Oefening 2

Ga met beide voeten in lichte spreidstand staan en draai de voeten naar buiten. Breng vervolgens het lichaamsgewicht van het ene op het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten daarbij op de grond blijven staan. Als u uw gewicht overbrengt, blijf dan vijf seconden in deze houding staan.

### Oefening 3

U gaat op het aangedane been staan, en schrijf met u gezonde been het alfabet op de vloer.

### Oefening 4

U gaat op de hakken staan en trekt daarbij de tenen goed omhoog. Blijf vijf seconden zo staan gipskamer.

*Wilt u meer lezen? Download dan de app versterk je enkel*

## Uw vragen

Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dat kan op werkdagen van 8:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2456
- locatie Den Helder: 0223 - 696 409

's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2480
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6969