

Met een enkeltape of bandage naar huis

WAAROM?

U hebt zojuist een enkeltape of bandage gekregen. Door deze behandeling is uw enkel voor een deel vastgezet, waardoor u bepaalde bewegingen niet kunt maken. Hierdoor krijgen uw enkelbanden de benodigde rust om te kunnen genezen.

In deze folder kunt u lezen wat u daarmee wel en niet mag doen.

LOPEN MET ENKELTAPE OF BANDAGE

Anders dan bij gips, blijft de loopfunctie van de enkel door het intapen behouden, daarom mag u er voorzichtig mee gaan lopen. De eerste dagen loopt U met twee krukken. Als dit goed gaat en u geen pijnklachten hebt, dan mag u met één kruk lopen aan de tegenover gesteld kant. Wanneer u een paar dagen zonder pijnklachten met één kruk hebt gelopen, hebt u de krukken niet meer nodig. Uw behandeling duurt ongeveer vier tot zes weken. In die tijd moet de tape af en toe verwisseld worden. Hiervoor krijgt u afspraken mee.

NIET DOEN

- De tape mag niet nat worden. U kunt niet douchen zonder plastic zak of speciale beschermhoes. Als de tape per ongeluk toch nat is geworden, neem dan contact op met de gipskamer voor een tapewissel.
- Ga niet sporten tijdens de behandeling.
- Loop niet op schoenen met naald- of blokhakken.

BELANGRIJKE ADVIEZEN

- Doe stevige schoenen of sportschoenen aan.
- Vergroot langzaam uw loopafstand op geleide van uw klachten.
- Leg uw been hoog op een stoel of bank als uw enkel pijnlijk wordt of wanneer u een doof gevoel in uw tenen krijgt. Als de klachten verdwijnen kunt u verder gaan met oefenen en lopen. Als deze klachten niet overgaan en uw tenen 'blauw' van kleur worden, neem dan contact op met de gipsverbandmeester.
- Leg uw been, de eerste dagen, 's nachts op een kussen om stuwings te

voorkomen. U kunt het kussen ook onder uw matras leggen.

- Als alles goed gaat en u pijnloos kunt lopen, kunt u de krukken rustig weg laten. Het is verstandig om één kruk ter ondersteuning mee te nemen als u bijvoorbeeld de stad in gaat.

OEFENINGEN

De oefeningen die u kunt gaan doen zijn erg afhankelijk van de ernst van het letsel en worden tijdens de behandeling uitvoerig uitgelegd.

LET OP

U neemt direct contact op met de gipskamer als:

- uw tenen een doof gevoel hebben;
- uw tenen blauw worden;
- uw tenen erg dik worden;
- uw enkel pijnlijker wordt;
- uw tape erg nat is geworden;
- uw tape te los gaat zitten.

Wanneer u last krijgt van allergische reacties door de tape, veel jeuk of een branderig gevoel krijgt, neem dan ook contact op met de gipsverbandmeester.

VRAGEN?

Als u nog vragen hebt, stel die gerust aan uw behandelend arts of aan de gipsverbandmeester.

DE TELEFOONNUMMERS:

Tijdens kantooruren belt u de gipskamer telefoonnummer: 020 512 4102
's avonds en in het weekend neemt u contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer: 020 512 4113.