

Tips voor thuis

- Let op uw tenen. Worden ze wit of blauw, dan knelt het steunverband te veel. Een te strak zittend verband mag u gerust zelf opnieuw aanleggen.
- Blijf de eerste dagen na het ongeval uw enkel afkoelen. Leg een zakje ijsblokjes of een coldpack bovenop het steunverband.
- Rust zo veel mogelijk! Leg uw voet wat hoger op een kussen. Ook in bed bevelen we een kussen onder uw been en voet aan. Zo kan de zwelling afnemen.
- Gebruik pijnstillers enkel op advies van uw arts.
- Beperk het stappen. Met een stevig steunverband mag u de gekwetste enkel wel belasten. Gebruik krukken enkel op advies van uw arts.

Hebt u nog vragen? Stel ze voor uw vertrek gerust aan de behandelende arts of een verpleegkundige van de dienst spoedopname.

Hebt u nadien nog bijkomende vragen, contacteer dan uw huisarts. Hij kan samen met u de situatie evalueren en zo nodig een thuisverpleegkundige, gespecialiseerde arts ... contacteren.

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe.

Nuttige telefoonnummers

dienst spoedopname
campus kennedylaan
t. 056 63 61 60
Route D030

Pres. Kennedylaan 4
8500 Kortrijk

Patiënten van de dienst spoedopname kunnen parkeren op een aantal voorbehouden plaatsen dicht bij de ingang spoedopname.

Verpleegeenheid 12
t. 056 63 24 30
campus kennedylaan - route E221
President Kennedylaan 4
8500 Kortrijk



vzw az groeninge
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be
vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
doc.50723 - maart 2017



enkeldistorsio

Beste patiënt

U kwam langs op de dienst spoedopname met een enkelletsel. Met deze brochure geven wij u graag wat algemene informatie over het letsel dat u opliep. Wij zetten een aantal nuttige tips op een rijtje die u thuis rustig kan doornemen.

Let wel: het advies van uw behandelende arts kan afwijken van de inhoud van deze folder. Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!

Wat is een enkeldistorsio?

Een enkeldistorsio (verstuiking of verzwikking) is een veelvoorkomend letsel dat gewoonlijk optreedt wanneer u uw enkel naar buiten omslaat. Bij een enkelverstuiking wordt een gewrichtsband die het bot of het kraakbeen van de enkel verbindt, uitgerekt, afgerukt of gescheurd.

Wat zijn de klachten?

- Vrijwel onmiddellijk na het ongeval ontstaat er een zwelling aan de buitenzijde van de enkel die soms eivormig kan zijn.
- Meestal gaat de zwelling na enkele dagen gepaard met een rode, roodbruine en blauwe of groene verkleuring van de huid.
- De buitenzijde van de enkel is gevoelig. Deze pijn neemt toe wanneer u de voet naar binnen trekt.
- Meestal kan u nog op de gekwetste enkel staan. Dit kan echter wel pijnlijk zijn.
- Het komt vaak voor dat u onmiddellijk na het ongeval nog vrij goed op uw voet kan lopen terwijl dat na een periode van relatieve rust niet meer lukt.

Wat kan u thuis doen?

- Koel uw enkel zo snel mogelijk in koud water, met ijsblokjes of een coldpack (gedurende 5 tot 20 minuten). Let op! Breng ijsblokjes of een coldpack nooit rechtstreeks op de huid aan maar wikkel ze in een doek. Zo voorkomt u vrieswonden.
- Hou uw voet in hoogstand om de pijn en zwelling te beperken.
- Omzwachtel de enkel stevig zonder af te snoeren. Dit voorkomt zwelling.

Diagnose

Uw huisarts of de arts op de dienst spoedopname onderzoekt uw enkel. Afhankelijk van de ernst van de symptomen nemen we een röntgenfoto om een botbreuk uit te sluiten.

De arts overlegt met u over de beste behandeling. Afhankelijk van de ernst van het letsel zijn er verschillende mogelijkheden.

Behandeling

Steunverband

Indien uw enkel licht verstuikt is, kan de arts voorstellen om een steunverband aan te brengen. Dit kan gecombineerd worden met een zalf. Het steunverband draagt u enkel overdag. Afhankelijk van de pijn die u al of niet ondervindt, kan u na enkele dagen het verband weglaten.

Brace

De arts kan ook een enkelbrace voorschrijven. Die bestaat zowel in een uitvoering voor een linker- als voor een rechterenkel. We raden aan om altijd een kous te dragen zodat de brace niet rechtstreeks in contact komt met de huid. U kan de brace dragen in combinatie met een (sport)schoen.



Gips

Bij een ernstige verstuiking leggen we een gipsverband aan. U krijgt altijd eerst een gipsspalk. Die is gedeeltelijk open en laat verdere zwelling toe. We maken een afspraak met u voor de verdere behandeling tijdens een consultatie. We verwijzen graag naar de brochure "Raadgevingen bij het dragen van een gipsverband."