

Behandeling

Tapebehandeling bij enkelbandletsel

Enkelbandletsel ontstaat door een verdraaiing van uw enkel. Hierdoor verrekken of scheuren uw enkelbanden. Enkelbandletsel wordt meestal behandeld met tapeverband.

Het voordeel van een behandeling met tape is dat de enkelbanden goed beschermd worden, maar u de enkel toch nog een beetje kunt bewegen. Hierdoor wordt de enkel minder stijf en kan de enkel snel genezen.



Hoe verloopt de behandeling?

Eerste behandeling: drukverband of gipsspalk

Een drukverband of gipsspalk

U krijgt niet meteen tape nadat u uw enkel heeft verdraaid. Om de zwelling te laten verdwijnen, krijgt u eerst een drukverband of gipsspalk. U mag uw enkel niet belasten zolang u een drukverband of gipsspalk heeft. Daarnaast is het belangrijk dat u rekening houdt met een aantal leefregels en adviezen:

- Hoe meer rust u neemt, hoe eerder de zwelling afneemt.
- Leg uw hele been omhoog; uw enkel hoger dan uw knie; uw knie hoger dan uw heup. Zo kan de bloeditstorting vanuit de enkel wegvloeien richting de kuit.
- Gebruik elleboogkrukken voor de korte loopafstanden.
- Neem zo nodig paracetamol tegen de pijn (lees de informatie in de bijsluiter).

Oefeningen

Om de bloeddorstrooming in uw voet te stimuleren en om te voorkomen dat de achillespees korter wordt, kunt u een paar eenvoudige oefeningen doen. Het is belangrijk dat u deze oefeningen 4 tot 5 keer per dag herhaalt. U doet elke oefening steeds 3 tot 4 minuten achter elkaar.

- Breng uw voet in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw been. Trek vervolgens uw tenen gedurende 5 seconden in de richting van uw neus.
- Draai kleine rondjes met uw enkel.

De tapebehandeling

Hoe verloopt de tapebehandeling?

Na 5 tot 7 dagen komt u terug naar de Gipskamer voor controle van uw enkel. Eerst kijken we eerst of de zwelling voldoende is afgenomen. Als dit het geval is, wordt het eerste tapeverband aangelegd.

Hoe lang een behandeling met tape duurt, is afhankelijk van de ernst van het letsel. In principe krijgt u de tape voor een periode van 4 weken. De tape wordt om de 2 weken verwisseld op de Gipskamer. Dit is nodig omdat de tape na verloop van tijd zijn sterkte verliest.

Een paar uur voor het verwisselen van het tapeverband op de Gipskamer kunt u thuis de tape verwijderen en uw been wassen. Na het verwijderen van de tape, adviseren wij u zo min mogelijk te lopen.

Wat neemt u mee naar uw afspraak op de Gipskamer?

Elke keer dat u een afspraak heeft bij de Gipskamer voor het aanleggen van een tapeverband, neemt u het volgende mee:

- Een paar stevige schoenen (liefst veterschoenen) met een brede hak. De schoenen mogen geen gladde zool hebben en moeten stevig aan de voet zitten.
- Een dun kousje of pantykousje, om het opstropen van de tape te voorkomen
- Heeft u vragen? Schrijf ze op en neem ze mee zodat u ze niet vergeet te stellen.

Belangrijke adviezen voor tijdens de tapebehandeling

U moet tijdens de tapebehandeling rekening houden met een aantal leefregels en adviezen. Wij zetten ze hier voor u op een rij.

Lopen

- Draag tijdens de behandelperiode stevige schoenen, liefst sport- of veterschoenen met een brede hak.
- Bouw het gebruik van de elleboogkrukken zo snel mogelijk af. Door normaal te lopen, neemt de zwelling van uw enkel af. Ook herstelt de functie van uw enkel beter. Als dat nodig is, mag u de eerste week nog een kruk gebruiken aan de kant van uw gezonde been.
- Belast het been zo snel mogelijk weer normaal en ga geleidelijk grotere afstanden lopen. Luister hierbij goed naar uw lichaam. U mag tijdens het lopen weinig tot geen pijn hebben.
- U mag met het tapeverband niet op ongelijk terrein lopen (bijvoorbeeld in een bos). Dit vraagt extra inspanning van uw enkelbanden.

De tape mag niet nat worden

Het tapeverband mag niet nat worden. Als het tapeverband nat wordt en om de enkel blijft zitten, kunnen er huidproblemen ontstaan. Een verdere behandeling met tape is dan niet meer mogelijk. Soms ontstaan er huidproblemen zonder dat de tape nat is geworden. Deze kunnen worden veroorzaakt door transpiratie van de voet of andere bestaande huidproblemen.

Zwelling

Als het tapeverband wordt aangelegd, sluit het precies om uw enkel. Gedurende de dag wordt uw voet wat dikker waardoor het tapeverband kan gaan knellen en u meer pijnklachten krijgt. Wanneer u loopt, wordt uw voet niet dikker, want door het lopen wordt de bloeddorstrooming in uw voet gestimuleerd. De zwelling wordt daardoor als het ware uit uw voet gedrukt. Om zwelling van uw voet te voorkomen is het belangrijk dat u niet lang stilstaat en uw voet hoog legt wanneer u zit. Hierbij moet uw voet hoger liggen dan uw heup. Heeft u pijn aan uw voet? Ga dan eerst lopen en wacht af of de pijn vermindert. Als de pijn aanhoudt, neemt u contact op met de Gipskamer.

Sporten

De eerste 2 weken van de tapebehandeling mag u niet sporten. Sport u normaal gesproken intensief? Overleg dan met de gipsverbandmeester, uw arts of eventueel uw fysiotherapeut, hoe u dit weer kunt opstarten.

Tot slot

- Na het aanleggen van het tapeverband kunnen uw tenen of been blauw kleuren. U hoeft zich hier geen zorgen om te maken. Enkelbandletsel veroorzaakt meestal een bloeding rondom de enkel. Het tapeverband drukt deze bloeding omhoog of omlaag. Uw tenen of been kunnen daardoor verkleuren.
- U mag met het tapeverband fietsen. Dit is een goede oefening. Doe wel voorzichtig bij het op- en afstappen.
- U kunt (in overleg) uw dagelijkse activiteiten meestal snel weer hervatten.
- U mag weer autorijden als u normaal zonder krukken kunt lopen en weer voldoende controle heeft over uw enkel. Bij twijfel overlegt u hierover eerst met uw verzekeraar.

Let op! Ga niet door de pijngrens; ook niet bij de oefeningen. Luister naar uw lichaam.

Wanneer neemt u contact op?

U neemt contact op met de Gipskamer als het tapeverband:

- nat is geworden;
- huidproblemen veroorzaakt (zoals een branderig gevoel, blaarvorming, jeuk of roodheid);
- los gaat zitten.

Oefenschema

Oefeningen die bij u passen

U krijgt van de gipsverbandmeester steeds enkele oefeningen mee. Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van deze oefeningen.

Volg altijd de instructies van uw gipsverbandmeester op en ga NIET door de pijngrens heen.

Heeft u moeite met de oefeningen? Of heeft u behoefte aan meer begeleiding bij uw herstel? Neem dan contact op met een

fysiotherapeut bij u in de buurt.

Oefeningen in week 1 en 2 van uw tapebehandeling

Tijdens week 1 en 2 van uw tapebehandeling krijgt u oefeningen waarmee u de beweeglijkheid van uw enkel traint en voorkomt dat uw enkelgewricht stijf wordt. Daarnaast traint u met deze oefeningen ook de stabiliteit van uw enkel en het lopen. Door de oefeningen regelmatig te herhalen, maakt u de enkel weer sterk en verbetert u het coördinatievermogen van uw enkel. U verkleint hiermee de kans dat u opnieuw door uw enkel gaat.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van oefeningen die u kunt doen. U doet de oefeningen de eerste 2 weken van uw tapebehandeling minimaal 3 keer per dag.

1. Ga in spreidstand staan met uw voeten ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Buig uw knieën afwisselend en breng uw lichaamsgewicht boven het gebogen been. Houd het andere been gestrekt. Houd dit 10 tellen vast.
2. Ga rechtop staan met uw voeten ongeveer 10 centimeter uit elkaar. Zak dan door de knieën, terwijl u de romp recht houdt. Houd dit 10 tellen vast.
3. Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn.
4. Loop over een denkbeeldige lijn, het 'tape-been' met kleine pas, het gezonde been met grote pas. Let op het afwikkelen van de voet van het 'tape-been'.
5. Ga op één been staan (uw 'tape'-been). Bouw dit langzaam op, tot u gemakkelijk 45 seconden op één been kunt staan.

Als het lopen goed gaat, kunnen oefeningen 1 en 2 en 4 vervallen. Oefeningen 3 en 5 kunt u uitbreiden door ze met uw ogen dicht te doen of (bij oefening 5) extra bewegingen te maken met uw gezonde been.

Oefeningen vanaf week 3 van uw tapebehandeling

Ook tijdens de tweede tapebehandeling krijgt u oefeningen mee van de gipsverbandmeester. Sommige oefeningen deed u ook al tijdens de eerste 2 weken van uw tapebehandeling. Andere oefeningen zijn nieuw.

U traint met deze oefeningen weer de beweeglijkheid en stabiliteit van uw enkel. Daarnaast traint u ook de spierkracht in uw enkel. Tijdens de laatste weken van de tapebehandeling zal de focus van de oefeningen meer komen te liggen op het verbeteren van het lopen, traplopen en eventueel hardlopen.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van oefeningen die u tijdens de tweede (en eventueel derde) tapebehandeling kunt doen. U doet de oefeningen minimaal 3 keer per dag.

1. Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn. Waarschijnlijk heeft u deze oefening ook al gedaan tijdens week 1 en 2 van de tapebehandeling. U mag de oefening nu verder uitbreiden door hierbij uw ogen dicht te doen.
2. Ga op één been staan, en wel op uw 'tape-been'. Bouw dit langzaam op, tot u gemakkelijk 45 seconden op één been kunt staan. Ook deze oefening heeft u waarschijnlijk al gedaan tijdens week 1 en 2 van de tapebehandeling. Breid de oefening verder uit door hem met uw ogen dicht te doen of door tijdens de oefening extra bewegingen te maken met uw gezonde been.
3. Ga met de voorvoet van het 'tape-been' op de drempel staan en houd de hak 25 seconden boven de grond, op het niveau van de drempel. Doe dit 5 keer achter elkaar.
4. Ga met de binnen-voetrand van het 'tape-been' op de rand van de drempel staan, met de buitenvoetrand boven de grond op het niveau van de drempel. Doe dit 5 keer achter elkaar 25 seconden. Probeer aan het einde van de oefening de buitenvoetrand nog hoger te trekken.
5. Hup met 2 voeten bij elkaar. Doe dit ongeveer 30 seconden achter elkaar.

Wat gebeurt er na de tapebehandeling?

Na week 4 van uw tapebehandeling mag u de tape zelf verwijderen. De gipsverbandmeester spreekt dit met u af op de dag van uw tweede tapebehandeling. In principe heeft u na het verwijderen van het laatste tapeverband geen afspraak meer bij de Gipskamer.

Krijgt u na het verwijderen van de tape klachten? Of heeft u het gevoel dat uw enkel instabiel is en u niet zonder tape kunt lopen? Neem dan contact op met de Gipskamer.

Belasting van uw enkel

De gipsverbandmeester heeft eerder al met u besproken of u uw enkel weer als voorheen kunt belasten na de laatste tapebehandeling. Houd er rekening mee dat uw spieren in het begin nog zwak zijn. Daardoor kunnen ze bij onverwachte bewegingen iets te laat reageren. U kunt dan opnieuw door uw enkel gaan. Wij adviseren u de eerste 2 weken na uw tapebehandeling stevige schoenen te blijven dragen en uw enkel niet zwaar te belasten. Bouw uw activiteiten langzaam weer op zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken. Als u een actieve sporter bent, adviseren wij u bij training en wedstrijden de eerste tijd uw enkel te tappen of een sportbrace te dragen. Hierin zijn veel variaties en mogelijkheden. Overleg met uw (huis)arts of fysiotherapeut wat in uw geval wenselijk is.

Tip

Na uw behandeling bij de Gipskamer kunt u de app 'Versterk je enkel' gebruiken op uw telefoon. Deze app vindt u in de App Store en Google Play. In de app 'Versterk je enkel' vindt u oefeningen voor het versterken van uw enkel. Daarnaast kunt u deze app ook gebruiken om een geschikte sportbrace te kiezen.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester in het ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 27 12 (op werkdagen van 08.30 - 17.00 uur).

Bij dringende problemen buiten kantooruren kunt contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Betrokken afdelingen

Gipskamer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer>)

Code AHU-019