



Enkelklachten en informatie bij tape behandeling

Het enkelgewricht vormt de verbinding tussen de voet en het onderbeen. Om het gewricht heen zitten banden en een kapsel. Deze zorgen voor stevigheid en geleiden de bewegingen in het gewricht. Bijeenverstuiking rekken de enkelbanden op of scheuren. De bloedvaatjes die hier zitten scheuren ook. Dit zorgt voor een flinke zwelling (en mogelijk bloeding) van de enkel. Een verstuikte enkel doet in het begin vaak zo pijn dat men er niet op kan lopen. Dit is normaal en heeft als functie dat de enkel genoeg rust krijgt om te herstellen.

Herstel

Een enkelverstuiking herstelt over het algemeen vanzelf. Als de enkelbanden gescheurd zijn wordt soms op de eerste hulp van het ziekenhuis een gipsverband aangelegd. Het is tevens mogelijk dat de arts een tapeverband aanlegt of adviseert de voet enkele dagen niet te belasten. Wanneer wordt gekozen voor gips, wordt deze na ongeveer drie weken verwijderd. De enkel kan dan nog steeds gevoelig zijn. Het is noodzakelijk dat tijdens het sporten of een andere inspanning/belasting de enkel wordt ondersteund door bijvoorbeeld tape of een enkelbandage. De enkel is zeker de eerste maand nog zeer onstabiel. Dit komt doordat de enkelbanden opgerekt zijn en niet op het juiste moment rek doorgeven waarop spieren moeten reageren. De kans bestaat dat men de eerste weken nogmaals door de enkel gaat. Dit kan de pijn doen toenemen en vertraagd mogelijk het natuurlijk herstelproces.

Wat kunt u er zelf aan doen

Koel de enkel direct na het trauma minstens 15 minuten met een ijspakking. Dit vermindert de bloeding en derhalve de zwelling en de pijn. Zorg dat u de enkel regelmatig rust geeft de eerste 2 a 3 weken. Ga langzamerhand steeds meer lopen, maar let er op dat u niet te veel over de pijngrens gaat. Het is wel belangrijk dat de enkel na de rust fase van circa 1 week weer belast wordt. Deze belasting zorgt ervoor dat het nieuwe weefsel van de banden in de juiste richting komt te liggen. Op die manier worden de banden het sterkst. Als er geen belasting is krijgt u een zwakke plek op de plaats van het letsel. Ook na verloop van tijd kan de enkel nog wel eens wat dik worden of warm aanvoelen. Dit is een teken dat u (net) iets teveel heeft gedaan. Koel de enkel de eerste 2 tot 3 weken dagelijks, het liefst aan het eind van de dag. Hierdoor zal de pijn verminderen. Als de enkel na 3 weken nog steeds dik is, is het raadzaam om weer een specialist op te zoeken.



Enkelklachten en informatie bij tape behandeling

Wat doet de fysiotherapeut

Over het algemeen komt de fysiotherapeut pas in actie wanneer het natuurlijke herstelproces is gestoord en volledig herstel uitblijft. Als voorbeeld kan het zijn dat u na 2 à 3 weken nog steeds een flinke zwelling heeft of dat de enkel na 5 weken nog steeds zeer gevoelig of instabiel is. In sommige gevallen verwijst de huisarts naar een fysiotherapeut direct na het ontstaan van het letsel. Het is dan de bedoeling dat de fysiotherapeut onderzoekt wat de ernst van het letsel is en wat de beste behandeling is voor u. De fysiotherapeut gebruikt daarvoor een vragenlijst, om de mate van beschadiging van de enkelbanden te kunnen beoordelen. Tijdens de therapie zal de aandacht worden gericht op het verminderen van de zwelling en het verbeteren van de stabiliteit door middel van koudetherapie en bewegingstherapie (spiertraining en coördinatioefeningen).

Patiënteninformatie bij tape behandeling van enkel(s)

Wanneer uw fysiotherapeut een tapeverband heeft aangelegd, zijn er een aantal zaken die van belang kunnen zijn voor een goed verloop van het genezingsproces. De belangrijkste aanwijzingen vindt u hieronder puntsgewijze. De behandeling van een enkelletsel kan individueel sterk verschillen. Dit heeft te maken met zaken als: de ernst van de blessure, de leeftijd, het beroep, het gewicht, de mate van getraindheid (belastbaarheid) van de patiënt en andere soortgelijke omstandigheden. Dat wil dus zeggen dat niet alle informatie die u hier vindt op u van toepassing hoeft te zijn.

1. In principe is het zo, dat u met de enkel die ingetaped is normaal moet kunnen lopen. Het is van zeer groot belang dat u de voet weer juist afwikkelt. Vermijd “mank” lopen en tracht de voet recht naar voren neer te zetten, ook al is dit gevoeliger.
2. Bij het douchen proberen de tape droog te houden. U kunt hiervoor bijvoorbeeld een plastic zak om de voet doen en deze met een elastiekje tijdelijk vastmaken.
3. Indien u het gevoel hebt, dat de tape te strak zit of indien het te veel jeukt, is het verstandig uw behandelend fysiotherapeut te raadplegen.
4. Enige nuttige oefeningen:
 - a. probeer zonder steun van de handen op het aangedane been te staan. Dit is een evenwichtsoefening. Houdt dit 3 maal 15 tellen vol en laat beweging in de enkel zo weinig mogelijk toe;
 - b. in zit met de voeten op de grond, de enkel zo ver mogelijk optrekken en zo ver mogelijk naar beneden bewegen;
 - c. de voet over een fles rollen.



Enkelklachten en informatie bij tape behandeling

Uw fysiotherapeut kan, bijvoorbeeld als er te veel zwelling is of als er te veel pijn bestaat, besluiten naast de tape ook andere therapievormen toe te passen. In het algemeen wordt de tape na tien dagen verwijderd. Dan wordt opnieuw bekeken, of nogmaals een tapeverband nodig is. In sommige gevallen kan dit meermalen nodig zijn. Indien u specifieke vragen hebt, kunt u deze altijd tijdens een bezoek of telefonisch stellen.

Belangrijk:

Wanneer u veel last van de tape hebt en uw therapeut is niet bereikbaar, dan kunt u de tape zelf verwijderen. U dient dan wel zo spoedig mogelijk contact met ons op te nemen.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl