



Enkeltessel

informatiebrochure

Spoed

01 Begrip

Een trauma is de meest voorkomende oorzaak van een enkelletsel, maar een letsel kan ook ontstaan door overmatig gebruik of systematisch verkeerd gebruik van het enkelgewricht. Een onderliggende pathologische aandoening kan ook letsels aan gewrichten veroorzaken. Een enkelletsel kan een botletsel zijn (breuk, barst, ...) en/of een letsel aan de spieren of ligamenten (verstuiking), een beschadiging van weefsels (kneuzing) behoort ook tot een letsel. Een combinatie is meestal de reële oorzaak van een letsel aan het enkelgewricht.

02 Kenmerken

- Zwelling.
- Verkleuring (vaak eerst rood, na een tijd blauw).
- Pijnlijk (toenemend bij mobilisatie).
- Warm aanvoelen.

Hoe groter het letsel, hoe meer de kenmerken zich zullen presenteren alsook in welke gradatie van ongemak de symptomen zullen zijn. De belevenis en invloed van het letsel is voor iedere patiënt individueel verschillend.

03 Behandeling

Afhankelijk van de ernstgraad van het enkelletsel en de individuele invloed op de patiënt zal de arts een behandeling adviseren en voorschrijven.

Wat moet/mag je doen?

- Het tijdelijk laten **rusten** van het enkelgewricht zorgt ervoor dat beschadigde weefsels zich kunnen herstellen, de eerste dagen na het letsel is dit zeker aan te raden. Opgelet: het immobiliseren of overmatig rusten verzwakt eveneens gewrichten en is nefast voor het genezingsproces.
- **Hoogstand** van de enkel vermindert de zwelling en werkt vervolgens pijnverlichtend. Door de enkel hoger te leggen, bij voorkeur hoger als het bekken, zal er minder zwelling ontstaan. Bijvoorbeeld als je ligt, plaats dan een kussen onder de getroffen enkel of als je zit, leg dan de getroffen enkel op een stoel of een voetbankje.
- Leg 2 keer **ijs** met 10 minuten pauze, 3 keer per dag gedurende een week. Ijsapplicaties helpen tegen de zwelling en is mede pijnverlichtend. Leg nooit een ijsapplicatie in onmiddellijk contact met de huid aangezien deze vrieswonden kunnen veroorzaken. Leg steeds een handdoek of zakdoek tussen de huid en de ijsapplicatie.
- **Pijnmedicatie** kan aanvullend genomen worden (zie informatiebrochure pijnmedicatie). Zeker bij inspanningen/ verplaatsingen, kan je een halfuur vooraf een pijnstillers innemen om de pijn te beperken. Let op met het maskeren van de pijn door het nemen van pijnstillers. Hierdoor zou je het letsel overmatig kunnen belasten waardoor het letsel toeneemt of de genezing vertraagt.
- Een steunverband helpt eveneens het genezingsproces, afhankelijk van de aard en ernst van het letsel bepaalt de arts het steunverband, deze staan individueel beschreven in een informatiebrochure. Steunverbanden draag je best gedurende de dag, 's Nachts moet je geen steunverband dragen.

- Een lokaal geneesmiddel in de vorm van een **zalf** kan eveneens genezend en pijnstillend werken. Deze zalven worden in verschillende vormen en merken aangeboden, volg steeds het correct gebruik ervan zoals beschreven in de bijsluiter.

Opgelet

Gebruik nooit een zalf die warmte genereert, dit is absoluut nefast voor het letsel. Wees ook bedacht op het gebruik van zalven en blootstelling aan zonlicht en open wonden. Vele zalven voor spierletsels mogen niet blootgesteld worden aan zonlicht of gebruikt worden op open wonden (incl. schaafwonden).

Wat mag/moet je zeker niet doen?

Een steunverband dragen dat te strak zit. Wanneer de tenen bleek/ blauw worden, verwijder dan onmiddellijk het steunverband.

Wandelen

De eerste 24 uur na een ernstig enkelletsel moet je rusten. Probeer de volgende dag te wandelen met kleine stapjes (eerst de hiel, dan de teen) en laat zoveel gewicht op je voet rusten als jouw enkel toelaat.

Gebruik, indien dit werd aanbevolen, een wandelstok/ kruk (-en) om je gezonde zijde te ontlasten (zie ook informatiebrochure 'Het gebruik van krukken').

Tracht gepast (stevig) schoeisel te dragen en niet te lang te blijven stilstaan.

Oefeningen

Tracht elk uur gedurende 10 min. oefeningen te doen, zeker nadat je ijs het gelegd. Dit zal stijfheid van het enkelgewricht helpen voorkomen.

Opgelet

Indien de pijn na 7 dagen geen beterschap vertoont, maak je best een afspraak bij de huisarts voor controle.

05 Aanvullende informatiefolders

Volgende informatiefolders kunnen eveneens van toepassing zijn, vraag hier eventueel naar:

- Het gebruik van krukken.
- Pijn.
- Wondverzorging.
- Kneuzing.
- Buisvormig steunverband.
- Tips bij gips.
- ...

06 Vragen, suggesties, klachten

Heb je nog vragen, aarzel dan niet om ze ons te stellen.

Ook straks als je terug thuis bent, kan je bij vragen over je verblijf terecht op onze dienst spoedgevallen.

Voor suggesties, bedenkingen, klachten staan we altijd open. Je kan deze desgewenst schriftelijk aan ons overmaken. Het is ook onze bezorgdheid om de hulpverlening zo optimaal mogelijk te laten verlopen en waar nodig bij te sturen.

Samen

Samen - patiënten én hulpverleners - kunnen we de werking van de dringende medische hulp in goede banen leiden.

Jouw medewerking hierbij is onmisbaar!

Heb je nog vragen over je diagnose of behandeling, dan kan je steeds terecht bij je huisarts, verpleegkundige en/of kinesist. Ook kan je je wenden tot het secretariaat orthopedie en/of gipskamer. De dienst spoedgevallen is steeds bereikbaar voor dringende vragen.

07 Bronnen

Deze informatie is multidisciplinair opgesteld:

- artsen spoedgevallen;
- artsen orthopedie;
- ergotherapeuten & kinesitherapeuten afdeling orthopedie;
- verpleegkundigen spoedgevallen.

08 Gebruik

Deze informatiebrochure werd individueel meegegeven en is van toepassing op jouw lichamelijk letsel. Het doorgeven of generaliseerd gebruik is af te raden.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst spoedgevallen
tel.: 011 69 93 33

secr. orthopedie
tel.: 011 33 42 86

gipskamer
tel.: 011 33 42 86



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   