Folder

Drukverband om de enkel

Tips voor uw herstel

Maastricht UMC+

U bent op de Spoedeisende Hulp (SEH) behandeld voor klachten aan uw enkel. Om verdere zwelling van uw enkel te voorkomen is een drukverband aangelegd. Op dit blad vindt u adviezen die helpen bij het herstel.



Tips

- Drukverband laten zitten (drie tot vier dagen) ook `s nachts. Als het verband te los zit kunt u dit zelf wellicht strakker trekken.
- Het verband mag niet nat worden.
- Probeer zo weinig mogelijk te lopen, ook wanneer u gebruik maakt van krukken.
- Bewegen van uw voet en enkel mag wel.
- Om stuwing en zwelling in de voet te voorkomen, legt u uw voet hoger dan uw bovenbeen, op een stoel of kussen. Hierdoor verdwijnt de zwelling in de enkel sneller.
- Leg, als u gaat slapen, iets stevigs onder uw matras bijvoorbeeld een paar boeken zodat uw voet/enkel hoger ligt.

Oefening

Om tijdens de rustperiode de achillespees soepel te houden doet u onderstaande oefening.

Houd uw been gestrekt en trek de tenen naar uw neus. U voelt dat de achillespees aanspant. Houd de voet vijf seconden in deze positie en ontspan weer. Doe deze oefening drie maal achter elkaar en herhaal dit overdag elk uur.



Krukken

Als u een aantal dagen niet mag lopen, kunt u elleboogkrukken huren/kopen bij de thuiszorgorganisatie of bij de Spoedeisende Hulp.

Contact

U krijgt een afspraak mee voor verdere poliklinische controle. Heeft u nog vragen, bel dan met de Spoedeisende Hulp (SEH). Vraag naar een physican assistent of een verpleegkundige die u vragen over de behandeling kan beantwoorden.

Spoedeisende Hulp (SEH)
043-387 67 00

Websites

- www.mumc.nl (https://www.mumc.nl)

Laatst bijgewerkt op 26 mei 2023