

Drukverband

Patiënteninformatie Spoedeisende Hulp

Drukverband

Wegens een verstuiking heeft u een drukverband gekregen. Het is verstandig om op de volgende punten te letten.

Bij letsel aan het been

Het drukverband drie dagen laten zitten.

Gedurende deze tijd raden wij u aan de volgende oefeningen te doen:

- Trek de tenen naar de neus gedurende drie tellen, duw vervolgens de tenen drie tellen van u af.
- Hef het been gedurende drie tellen gestrekt op.

Deze oefeningen moet u ieder half uur tien keer doen ter voorkoming of vermindering van pijn en zwelling.

Wanneer u zit of gaat slapen, leg uw been dan hoog. Dat wil zeggen de enkel of knie hoger dan de heup (om zwelling te voorkomen).

Gedurende de tijd dat de voet/enkel/been nog pijnlijk is en niet goed functioneert, mag u niet sporten en mag u geen voertuigen besturen. Uw verzekering geldt alleen als u de "volledige" beschikking heeft over al uw ledematen.

Als pijnstilling kunt u paracetamol gebruiken tenzij andere pijnmedicatie met u is afgesproken.

Neem contact op met de huisarts als de klachten van pijn en/of zwelling na vier tot zes dagen niet duidelijk zijn verminderd.

Na het verwijderen van het drukverband moet u stevig schoeisel dragen.

Bij letsel aan de arm

Het drukverband drie dagen laten zitten.

Gebruik de draagdoek de eerste drie dagen. Deze draagdoek mag 's nachts af. Leg uw arm 's nachts op een kussen om zwelling te voorkomen.

Tijdens deze drie dagen moet u de volgende oefeningen doen:

- Maak een vuist gedurende drie tellen, strek de vingers daarna gedurende drie tellen geheel.
- Maak draaibewegingen met de pols.
- Draai rondjes met de schouder.

Deze oefeningen moet u ieder half uur tien keer doen ter voorkoming of vermindering van pijn en zwelling.

Gedurende de tijd dat uw hand/pols/elleboog nog pijnlijk is en niet goed functioneert, mag u niet sporten en mag u geen voertuigen besturen. Uw verzekering geldt alleen als u de "volledige" beschikking heeft over al uw ledematen.

Draag geen sieraden aan uw vingers/pols.

Als pijnstilling kunt u paracetamol gebruiken tenzij andere pijnmedicatie met u is afgesproken.

Neem contact op met de huisarts als de klachten van pijn en/of zwelling na vier tot zes dagen niet duidelijk zijn verminderd.