Enkeltape

Patiënteninformatie Orthopedie Kliniek

Enkeltape

Inleiding

Er is bij u een enkeltape of enkelbandage aangelegd. Dit wordt meestal voor een periode van vier weken aangelegd waarbij dit na twee weken een keer wordt verschoond. Deze tape/bandage ondersteunt uw enkel en helpt nieuwe blessures voorkomen. Uw enkel is direct belastbaar nadat de tape of bandage is aangelegd.

Wat mag u wel en wat niet met de tape/bandage?

Probeer zo normaal mogelijk te lopen. Dat wil zeggen dat u de voet met lopen zo goed als mogelijk af moet wikkelen. Draag bij het lopen goede stevige schoenen (bijvoorbeeld een sportschoen of een andere laagsluitende veterschoen). Bij voorkeur geen slippers, klompen of crocs. Deze geven uw enkel onvoldoende steun. Probeer lopen op een ongelijke ondergrond te voorkomen. Dit is voor uw enkel namelijk extra belastend.

Soms is het in het begin nog prettig om met krukken te lopen. U loopt dan met twee krukken of met één kruk aan de gezonde zijde van uw lichaam. Zo kunt u rustig aan de tape of bandage wennen.

Het bandagemateriaal is slijtgevoelig. Het kan dan ook zeker gebeuren dat het materiaal stuk gaat. Zolang u hier geen klachten van heeft, kan dit geen kwaad.

Waar moet u op letten?

Probeer lang staan of lang lopen zoveel mogelijk te vermijden. Pijn in de avond of nacht duidt er in het algemeen op dat u overdag te veel heeft gedaan! Datzelfde geldt als u met name ’s avonds en/of ’s nachts het gevoel heeft dat de tape te strak zit. Het is belangrijk dat u goed luistert naar uw lichaam.

Blijft uw enkel toch gezwollen terwijl u al wat minder bent gaan lopen/staan, dan is het soms prettig om ’s nachts te slapen met het voeteneinde van uw bed wat hoger. Leg dan bijv. een kussen onder uw matras.

Het is belangrijk dat u de enkeltape/bandage droog houdt. U kunt een douchehoes kopen of uw onderbeen goed in een plastic zak verpakken tijdens het douchen. Een douchehoes is te verkrijgen bij de zorgwinkel.

Sporten

Om nieuwe blessures te voorkomen, adviseren wij u om niet te sporten.

Wanneer is het raadzaam om contact met ons op te nemen?

- Als u last heeft van ernstige branderige jeuk. Dit kan duiden op een allergische reactie veroorzaakt door de tape.
- Als u ondanks het hooghouden van het been en het verminderen van de belasting van het been toch klachten houdt van bijvoorbeeld dikke, blauwe, witte en/of koude tenen.
- De pijn niet vermindert maar juist toeneemt.

Oefeningen

Om de beweeglijkheid van de enkel te bevorderen en de spieren wat te trainen, kunt u thuis wat eenvoudige oefeningen doen. Zo mogelijk meerdere keren op een dag, afhankelijk van wat uw enkel al aankan.

Oefening 1:

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven. Let er op dat de billen boven de enkels blijven. Deze houding 10 seconden vasthouden.

Oefening 2:

U gaat in lichte spreidstand staan. Breng dan het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten op de grond blijven. Let ook hier op de billen. Deze moeten boven de enkels blijven en niet naar achter gaan. Steeds 5 seconden in de buighouding op 1 been blijven staan.

Oefening 3:

Staan op 1 been. Oefen eerst het gezonde been en daarna het been in de tape. Dit moet u net zo vaak oefenen tot u dit per been ongeveer 20 seconden vol kunt houden. Heeft u moeite met deze oefening, zoek dan in het begin steun aan een tafel of bijv. het aanrecht. Als dat goed gaat, kunt u het los proberen. Hierna kunt u de oefening ook nog met de ogen dicht doen. U zult merken dat dit veel moeilijker is.

Heeft u nog vragen?

Aarzel niet om bij uw controlebezoek de specialist of de gipsverbandmeester de vragen te stellen die u heeft.

U kunt ook telefonisch contact opnemen met de gipskamer tussen 8.00 -9.00 uur en tussen 13.00 - 14.00 uur.

Gipskamer locatie Roosendaal: 088 – 70 68 269.

Gipskamer locatie Bergen op Zoom: 088 – 70 67 793.

06/24