



Wat moet u doen na uw ontslag uit het spoedgevallen? Enkelverstuiking

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Pols en hand

U bent langs geweest omwille van een enkelverstuiking of enkeldistorsie op de spoedopname. Graag geven we extra thuisinformatie mee over het opgelopen letsel. Belangrijk is wel dat de behandeling en advies van uw behandelende arts in specifieke gevallen kan afwijken van deze inhoud. In dat geval dient u het advies van de arts te volgen.

Wat is een enkeldistorsie?

Een enkeldistorsie is een vaak voorkomend letsel, waarbij een deel of de volledige gewrichtsband wordt uitgerokken, gescheurd of afgerukt.

Hoe kan je een enkelverstuiking herkennen?

- Vaak ontstaat een zwelling aan de buitenzijde van de enkel, soms eivormig. Na enkele dagen gaat dit gepaard met een blauwe verkleuring van de huid.
- Er is pijn aan de buitenzijde van de enkel, welke toeneemt bij de voet naar binnen brengen.
- Soms kan je nog op de gekwetste voet staan, wat na een periode van rust niet altijd meer mogelijk is.

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Hoe wordt een enkeldistorsie behandeld?

Privé

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

- De enkel wordt onderzocht en op basis van het klinisch onderzoek wordt beslist om al dan niet een röntgenfoto uit te voeren.
- Afhankelijk van de ernst van de klachten en eventueel een röntgenfoto kan als behandeling een steunverband of gips aangewezen zijn.
- Indien uw enkel licht verstuikt is, kan een **steunverband** voldoende zijn, gecombineerd met pijnstilling, hoogstand, ontlasten en ijs.
- Indien het letsel ernstiger is, wordt naast bovenstaande behandeling ook een open **gipsverband** aangebracht en een steunverbod opgelegd met krukgang.

Tips voor thuis

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

- Houd voldoende hoogstand zodat de zwelling kan afnemen.
- Leg ijs, minstens 4 keer per dag. Belangrijk is nooit ijs rechtstreeks op de huid aan te brengen, maar altijd gewikkeld in een doek.

Orthopedie GENT
Traumatologie & Sportletsels

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Pols en hand

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Privé

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

• Indien u een **steunverband** hebt gekregen op de spoedopname, dient u dit steeds voor het slapen uit te doen en 's morgens terug aan te brengen. U gebruikt best krukken om niet het volle gewicht op de gekwetste enkel te brengen.

• Indien u een **gips** hebt gekregen op de spoedopname, mag u hier in geen geval op steunen en dient u krukken te gebruiken.

• Indien u een **gips** hebt, moet u (tenzij anders meegedeeld) dagelijks spuitjes in de buik krijgen ter preventie van tromboflebitis. Op de spoedopname wordt getoond hoe u dit zelf kan doen. Indien dit niet lukt, kan u thuisverpleging inschakelen.

• Neem voldoende pijnstilling zoals voorgeschreven.

• Na de periode van verband mag u alle lichte taken terug hervatten. Zware belastingen en sporten worden geadviseerd uit te stellen tot het volledig genezen van de enkel.

• Indien de weke delen niet goed genezen na een eerste enkelverstuijing, kan dit nadien nogmaals gebeuren. Dit kan een reden zijn om een stabiliserende oefeningen bij een kinesist uit te voeren. Dit wordt besproken op de controleraadpleging. Zelden moet er chirurgisch ingegrepen worden.

Indien u geen controle afspraak hebt meegekregen of u bent uw afsprakenkaartje kwijt, contacteer dan de poli Orthopedie (09.224.87.96) voor een controle afspraak. Vermeld altijd dat u op de spoedopname bent geweest en dat u een enkelletsel hebt opgelopen en welk verband u hebt.

Indien u verder nog vragen hebt, stelt u ze gerust op de controle raadpleging bij de dienst Orthopedie & Traumatologie of maak een afspraak bij de huisarts.

We wensen u een spoedig en volledig herstel toe.

Namens de dienst Orthopedie & Traumatologie