



PATIENTENBRIEF TAPE-BEHANDELING

Uw enkel is behandeld in verband met een verstuiking. Hieronder vindt u meer informatie.

Wat is een verstuikte enkel?

Bij een verstuiking van de enkel klapt uw voet plotseling naar binnen. De band aan de buitenkant van uw enkel (de enkelband) komt onder spanning te staan en rekt uit. Hierbij ontstaan kleine scheurtjes in de enkelband en er scheuren wat bloedvaatjes. Het gevolg is een pijnlijke en gezwollen enkel. Het komt zelden voor dat de enkelband helemaal doorscheurt.

Wat is een tape bandage?

Als de enkelband te ver is opgerekt, heeft uw enkel nog maar weinig steun. Een tapebandage kan helpen opnieuw zwikken te voorkomen en zo het herstel van uw enkelband ondersteunen. 'Tape' is Engels voor plakband. In dit geval gaat het om een zwachtel met aan één zijde een plaklaag. Door de tape goed aan voet, enkel en onderbeen te plakken krijgt de enkel extra steun. Het voorkomt dat uw enkel opnieuw naar binnen klapt. De tape wordt pas aangebracht als de enkel niet meer gezwollen is. Meestal is dit na een week.

Adviezen

Met de tapebandage kunt u snel weer gaan lopen. Beweeg ook als u zit of ligt, regelmatig uw voet heen en weer. U voorkomt zo dat het enkelgewricht stijf wordt. Ook al geeft de tapebandage meer stevigheid, het blijft belangrijk om opnieuw zwikken te voorkomen. Let erop dat u bij het lopen uw voet steeds recht naar voren plaatst. Loop elke dag een stuk verder en probeer daarbij steeds grotere passen te maken. Stop als staan of lopen te veel pijn doet en probeer het de volgende dag opnieuw. Ook fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen. Zorg dat de bandage niet nat wordt, want dat irriteert de huid. Bij douchen en zweten kan dit een probleem zijn. Wordt de tape te vochtig, laat het dan eventueel opnieuw aanleggen.

Hoe gaat het verder?

Neem contact op met de praktijk als u vindt dat de tapebandage te strak of te los zit.

U zult merken dat u snel meer met de enkel kunt gaan doen.

Na twee weken mag u de tapebandage verwijderen. De tape kunt u los knippen of los weken. De ernst van de verstuiking bepaalt of er een nieuwe tapebandage wordt aangelegd, maak daarom een controle bij de assistente nadat u de tape verwijderd heeft. Zij kan dan het beleid verder met u doornemen.

De behandeling met tapebandage duurt maximaal zes weken. Als rustig aan lopen en fietsen weer gaat, kunt u geleidelijk (na vier tot zes weken) eventuele sporttraining hervatten. Begin met fiets-, zwem- of hardlooptraining. Dit laatste op een vlakke ondergrond. Hervat eventuele wedstrijden pas als de normale trainingen goed gaan. De enkel kan tijdens of na een inspanning nog wel wat pijn doen of iets opzwellen. Dit kan geen kwaad. Is de kans op zwikken groot, zoals bij veldsport op onregelmatig terrein of zaaIsport waarbij u snel op uw voeten draait, dan kunt u tijdens het sporten een zogenaamde 'enkelbrace' om doen. Dit is een enkelsteun die met klittenband wordt bevestigd. Deze brace kunt u verkrijgen bij de fysiotherapeut of bij een bandagewinkel (bv. Hofstede in Den Bosch).