Weber A/avulsie bij enkelbandletsel

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen (Weber A) of een los botschilletje van een van de botten waaruit uw enkel bestaat (avulsiefractuur). Breuken die zo ontstaan, zijn vergelijkbaar met een scheur in de enkelbanden en worden dan ook op dezelfde manier behandeld. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een soort kous (tubigrip) en een enkelbrace.

Samenvatting

- U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje ter hoogte van uw enkel.
- Dit letsel herstelt in principe zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- In de 1e week is het belangrijk dat u uw been zoveel mogelijk hoog houdt, dit zorgt ervoor dat de zwelling afneemt.
- Zodra de zwelling het toelaat, kunt u de brace gaan dragen. Indien de pijn het toelaat, kunt u vanaf week 3 beginnen met het afbouwen van het gebruik van de brace.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze informatie of in onze Virtual Fracture Care app in the App store (iPhone) of Google store (Android).
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur contact opnemen met onze Breuklijn via 088 320 14 23.

Behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren. In onderstaand overzicht vindt u meer informatie over de behandeling.

0-1 week
• Tubigrip. • Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).
1-3 weken
• Tubigrip en brace dragen.
3-6 weken
• Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.
Na 6 weken
• Hervatten sport en gymnastiek.

Instructies

Volg de onderstaande instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen. U mag op de voet staan, zodra de pijn dat toelaat.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In onze Virtual Fracture Care app staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de 1e week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder worden.
- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met het bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen vindt u o.a. in onze app.
- De eerste 6 weken kunt u beter geen sporten beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van de pijnklachten, langzaam opbouwen. In het begin kunt u eventueel de enkelbrace gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.
- Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw enkel, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen. In onze app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de Breuklijn via 088 320 14 23. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Opnieuw aandoen brace

Als u de brace heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in deze video (http://www.youtube.com/watch?v=7hl6g5SOK4M) op YouTube hoe u de brace weer op de juiste manier aan kunt doen.

Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

Na 4 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3x per dag en doe iedere oefening minstens 10x.

- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkele hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn 2 manieren van belast oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen

Ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven in deze video (http://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk_dE) op YouTube.

Actief oefenen

Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven in deze video (http://www.youtube.com/watch?v=NFwWAmTAXLM) op YouTube.

Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op 1 been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Virtual Fracture Care app

Bovenstaande informatie staat ook in onze Virtual Fracture Care app. Ook kunt u er de filmpjes en de oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook onderstaande QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.

Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via 088 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**