

Patiënten informatie gipsspalk voor de enkel

Beste patiënt,

Op de spoedopname of op de consultatie kreeg u zonet een enkelbrace. Deze brace zorgt voor steun van de ligamenten (gewrichtsbanden) van uw enkel.

Onderstaande praktische tips zijn belangrijk voor een correct gebruik van de brace en om een optimaal resultaat te bereiken.

- De brace moet 14 dagen gedragen worden. Indien u na 14 dagen nog steeds last heeft of niet kunt stappen, is het wenselijk opnieuw contact op te nemen met uw arts.
- De brace heeft als voordeel dat deze afneembaar is (de enkelbrace wordt bevestigd met 2 velcrobanden). Toch moet de brace steeds gedragen worden bij steunname, teneinde een goede genezing van de ligamenten te bevorderen. Enkel wanneer u in bad gaat of rust, mag u de brace afdoen. Let wel dat u bij het terug aandoen van de brace rekening houdt met het witte etiket; dit moet zich steeds aan de buitenkant bevinden. Douchen wordt afgeraden, omdat steunname zonder brace gevaarlijk is om uw enkel opnieuw om te slaan.
- Sporten met brace wordt afgeraden.
- Het is beter om onder de brace een kous te dragen. Zonder kous gaat uw enkel al snel zweten, met jeuk en verweking van de huid tot gevolg. Een kous verhoogt het comfort en vermindert de wrijving van de brace met de enkel. De brace sluit ook beter aan door de kous.
- Het lijkt bizar, maar u slaapt best met de brace aan. Tijdens de slaap kunnen onwillekeurige (draai-)bewegingen ervoor zorgen dat u uw enkel opnieuw bezeert. Een maatregel uit voorzorg!
 - Goede stevige schoenen met veters zijn zeker nodig voor het welslagen van deze therapie. Verkies een wandel- of sportschoen, waarvan de zijkanten van de schoen lichtjes rekbaar zijn. Deze zijkanten geven extra steun aan de brace (zie foto). Met de veters dicht te knopen, zit de voet (en de enkel) stevig in de schoen vast. Wanneer u de schoen uitdoet, zal u zeker het verschil in steun voelen. Teenslippers en pantoffels zijn uit den boze! Ze geven weinig tot geen steun. Schoenen met hakken zijn eveneens niet combineerbaar met de brace.



- Het is mogelijk dat na de eerste week dragen van de brace, uw enkel wat ontzwellt. De brace opnieuw in het water steken om deze aan te passen (zoals in het ziekenhuis), is niet mogelijk. Eenmaal de gipslatjes hard zijn, zijn deze niet meer aan te passen. Er werden u in het ziekenhuis wel 2 witte U-vormige sponsjes meegegeven. Deze dienen om de ontzwellings op te vangen. Wanneer u enkel ontzwellt, komt er plaats tussen de brace en uw enkel, en krijgt u niet meer de nodige steun van de brace. Om deze ruimte op te vangen moet u de 2 sponsjes in de brace kleven, met de opening ter hoogte van uw enkel. Op die manier zal de brace terug goed aansluiten en de nodige steun bieden.
- Het is mogelijk dat uw enkel fors gezwollen is na uw ongeval. Hou er rekening mee dat bij steunname en stappen met de brace uw enkel nog kan zwellen! Indien de zwelling en/of de pijn toeneemt, neem volgende maatregelen: rust, ijsapplicatie en hoogstand van uw been. Misschien moet u enkele dagen krukken gebruiken. Indien u een blauwe of bleke verkleuring van de tenen hebt of tintelingen krijgt in uw voet, moet u meteen contact opnemen met uw arts.

Deze folder is louter informatief. Luister aandachtig naar het advies van uw arts.

We wensen u een goed herstel toe.

Contactgegevens:

Dienst orthopedie: 057 35 73 70
Gipskamer: 057 35 83 76
Spoedopname: 057 35 60 00