

## 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. Voorkom opnieuw zwikken. 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.

Neem contact op met de praktijk als u vindt dat de tapebandage te strak of te los zit of als u allergische reactie op het tape vertoont.

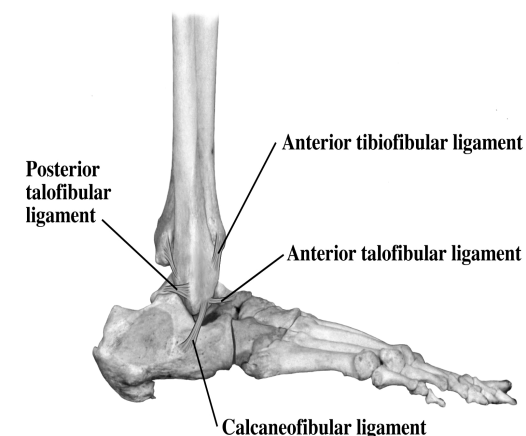
## Hoe gaat het verder?

U zult merken dat u snel meer met de enkel kunt gaan doen. Na één week wordt de tapebandage verwijderd. We bekijken dan hoe het lopen gaat. De ernst van de verstuiking bepaalt of er een nieuwe tapebandage wordt aangelegd. De behandeling met tapebandage duurt maximaal 6 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 vlakke grond. 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.

Enkelbandletsel



## ENKELBAND LETSEL



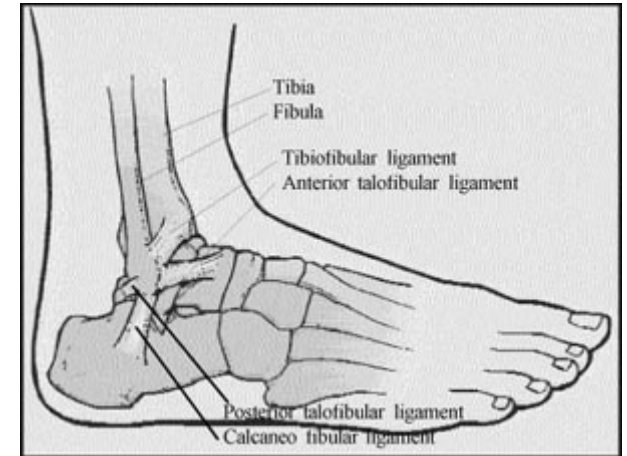
Fysiotherapiepraktijk Lemele/Lemelerveld  
Vilstersestraat 35, 8152 AA Lemelerveld  
Lemelerweg 74, 8148 PD Lemele  
0572-372158

[www.fysiolemelerveld.nl](http://www.fysiolemelerveld.nl)

[info@fysiolemelerveld.nl](mailto:info@fysiolemelerveld.nl)

### **Wat is een verstuikte enkel?**

Bij een verstuiking van de enkel klapt uw voet plotseling en onverwacht 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. Het gevolg is een pijnlijke en gezwollen enkel. Het komt zelden voor dat de enkelband helemaal doorscheurt. Hierbij zal altijd een (geringe) bloeding optreden, waardoor mogelijk een blauwe plek (hematoom) zal ontstaan en eventueel zwelling rondom of binnen het gewricht. In eerste instantie dient het gewricht te worden gekoeld (zeker de eerste twee dagen, zolang als de bloeding doorgaat). Dit doet u met behulp van een ijspakking, met een laag celstof (keukenpapier o.i.d.) tussen de huid en de pakking, teneinde bevriezing van de huid te voorkomen.



### **Wat is een tapebandage?**

“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.