

Adviezen

Met de Curetape 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.

Fysiotherapiepraktijk Lemele / Lemelerveld

Vilstersestraat 35

8152 AA Lemelerveld

Telefoon: (0572) 37 21 58

E-mail: info@fysiolemelerveld.nl

Internet: www.fysiolemelerveld.nl

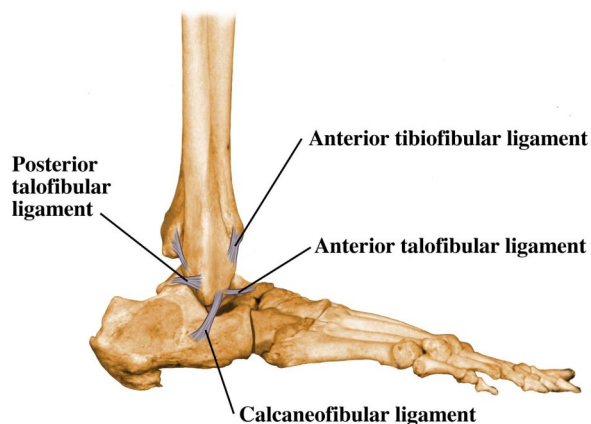
Enkelband

letsel



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, zo lang 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.



Medical Taping

Medical taping heeft niet alleen een stabiliserend effect op gewrichten. Ze stimuleert tevens de spierfuncties en de bloed- en lymfecirculatie. De methode biedt verlichting bij spier- en gewrichtsklachten, lymfoedeem en instabiliteitsproblemen. De speciale elastische tape, Curetape, wordt als het ware als een tweede huid aangebracht. Curetape biedt steun, maar heeft als groot bijkomend voordeel dat ze de bewegingsvrijheid niet belemmert. De gewrichten en spieren blijven mobiel.



Hoe werkt Curetape?

Curetape zorgt ervoor dat de opperhuid wordt opgetild, waardoor het volume van de tweede huidlaag met daarin de haarvaatjes, groter wordt. Hierdoor ontstaat een betere doorbloeding, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd en voedingsstoffen sneller worden aangevoerd. Bovendien wordt door de liftende werking de druk op de zenuwen minder waardoor de pijn vermindert c.q. verdwijnt. Door het continu stimuleren van het natuurlijke genezingsproces van het lichaam zelf, in combinatie met het meerdere dagen kunnen dragen van de tape, zorgt de tape voor een unieke 24 uur per dag behandeling. Gevolg: een afname van de pijn en een sneller herstel.

De gekleurde Curetape heeft door zijn elasticiteit veel meer een 'sturende' functie. De tape werkt als een elastiek; wanneer je de tape oprekt en je laat weer los, dan gaat de tape naar zijn oorspronkelijke lengte terug. Ook de huid en de spieren hebben elastische eigenschappen.

Als je de tape aanbrengt op de huid dan zorg je ervoor dat je zowel de huid als de tape in een (licht) gerekte positie brengt. Zowel de huid als de tape willen graag weer terug naar hun oorspronkelijke lengte. Op het moment dat dit gebeurt wordt de huid als het ware iets opgetild. Daardoor wordt de doorbloeding onder de tape in de huid en onderhuid aangezet, waardoor het weefsel zich sneller herstelt.

De bedoeling is nu dat je met de tape zo snel mogelijk weer zo normaal mogelijk gaat bewegen.