

TIPS

- Let op de 'kleur' van je tenen. Worden ze wit of blauw, dan knelt het verband te veel. Een te strak zittend verband mag je gerust zelf opnieuw aanleggen.
- Blijf de eerste dagen na het ongeval je enkel afkoelen door het aanbrengen van een zakje ijsblokjes of een coldpack bovenop het steunverband of de gips.
- Rust de eerste dagen zo veel als mogelijk. Leg je voet wat hoger op een kussen of breng in je bed een kussen onder je matras aan ter hoogte van het voeteneinde. Zo kan de zwelling afnemen.
- Gebruik pijnstillers enkel op advies van de arts. U kan een medicatievoorschrift op de spoedgevallendienst aanvragen.
- Beperk het stappen. Met een stevig steunverband mag je de gekwetste enkel wel belasten. Gebruik zo nodig krukken. Deze kan je ontlene bij de apotheek, ziekenfonds, thuiszorgwinkel of aankopen op de spoedgevallendienst (1 paar krukken = 30 euro).

Wij wensen jou een spoedig herstel toe !

Voor meer info raadpleeg:

Spoedopname

☎ 055 33 63 55

✉ spoed@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde
T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95
info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/SPO/433
06/07/2020
V.U. AZ Oudenaarde

Spoed



**RAADGEVINGEN BIJ
ENKELDISTORSIE**

**ENKELVERSTUIKING
OF DISTORSIE
OP SPOED**

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be
Volg ons op



Beste patiënt,

Je kwam langs op de spoedgevallendienst met een enkelletsel. Aan de hand van deze brochure geven we jou graag wat algemene informatie en enkele nuttige tips om thuis rustig door te nemen.

Opgelet: soms kan het advies en behandeling in specifieke situaties afwijken. Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!

WAT IS EEN ENKELDISTORSIE ?

Een enkeldistorsie (verstuiking of verzwikking) is een veelvoorkomend letsel dat gewoonlijk optreedt wanneer je de enkel naar buiten omslaat. Bij een enkelverstuiking wordt een gewrichtsband die het bot of het kraakbeen van de enkel verbindt, uitgerekt, afgerukt of gescheurd.

SYMPTOMEN

- Vrijwel onmiddellijk na het trauma ontstaat er een zwelling aan de buitenzijde van de enkel.
- Meestal gaat deze zwelling na enkele dagen gepaard met een rode, blauwe of groene verkleuring van de huid.
- De buitenzijde van de enkel is gevoelig. De pijn neemt toe wanneer je de voet naar binnen trekt.
- Meestal kan je nog op de gekwetste enkel staan. Dat kan pijnlijk zijn of in de komende uren pijnlijker worden. Het komt vaak voor dat je onmiddellijk na het ongeval nog vrij goed op je voet kan

steunen/lopen, terwijl dat na een periode niet meer lukt.

WAT KAN JE THUIS DOEN ?

- Koel de enkel zo snel mogelijk in koud water, met ijsblokjes of een coldpack gedurende 5 tot 20 minuten. Let op: Breng ijs nooit rechtstreeks op de huid aan, maar wikkel het in een (hand)doek om vrieswonden te voorkomen.
- Hou je voet in hoogstand om de pijn en zwelling te beperken.
- Omzwachtel de enkel stevig zonder af te snoeren om zwelling te voorkomen.

DIAGNOSE

De huisarts of de spoedarts onderzoekt jouw enkel. Afhankelijk van de ernst van de symptomen wordt een röntgenfoto genomen om een botfractuur of breuk uit te sluiten.

Na de diagnosestelling bespreekt de spoedarts de behandeling samen met jou. Afhankelijk van de ernst van het letsel zijn er verschillende mogelijkheden.

BEHANDELING

Steunverband

Indien de enkel licht verstuikt is, kan de spoedarts voorstellen om een steunverband aan te brengen. Dit kan gecombineerd worden met een zalf (Fastumgel®, Voltaren®, Diclofenac®, Nifluril®, etc..) of een zalfverband (Flector Tissugel®). Het steunverband draag je enkel overdag. Afhankelijk van de pijn die je al dan niet ondervindt, kan je het verband na enkele dagen weglaten. Als de pijn verergert, moet je contact opnemen met de huisarts en/of de dienst orthopedie.

Onderbeengipsatelle

Bij een ernstige verstuiking leggen we een gipsverband aan. Op de spoedgevallendienst wordt een 'gipsspalk' aangelegd, die gedeeltelijk open is, zodat er geen belemmering is door extra zwelling.

Je ontvangt een afsprakenkaartje voor de dienst orthopedie, evenals een infobrochure 'richtlijnen bij gipsverband'.