

Weber A avulsie enkel

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 doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- In de eerste 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 folder of in de app.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 8:00 – 16:00 uur contact opnemen via de Breuklijn.

De 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 op de Spoedeisende hulp krukken kopen. Tijdens kantooruren kunt u ook krukken lenen of kopen bij Kersten Hulpmiddelen (T 088-000 9488).

0-1 week

- Tubigrip.
- Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).

1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen.

Op geleide van de pijn proberen te lopen (eventueel met krukken). Tijdens rust uw enkel hoog houden.
3-6 weken
- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn. - Start met lopen op stevige schoen, zonder krukken - Start met oefeningen
Na 6 weken
Hervatten sport. Het kan zijn dat dit pas na 3-6 maanden goed lukt.

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen of sneaker. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat. Houdt hierbij rekening dat u bij de eerste stappen pijn kan hebben. Dit moet na een aantal stappen verminderen.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In de app staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de eerste 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 bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Dit kunt u doen door:
 - De enkel in rust te bewegen, oefeningen staan in de app
 - Te gaan lopen, opbouwend met hulp van krukken
 - Als de pijn het toelaat mag u vanaf week 3 rustig gaan fietsen.

Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt.

- De eerste 6 weken kunt u beter geen sporten beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van 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 de 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. 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 onderstaand filmpje hoe u de brace weer op de juiste manier aan kunt doen. Let op: er bestaan verschillende enkelbraces. Hieronder vindt u twee veelgebruikte braces. Bekijk het filmpje van de brace die het meeste lijkt op uw brace.

Aanleggen enkelbrace:

<https://www.youtube.com/watch?v=QuJGsyVapUo>

Aanleggen veterbrace:

<https://www.youtube.com/watch?v=rTCHN5-81Cs>

Oefeningen

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

Wanneer welke oefening

Na drie 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:

- Doe de oefeningen minstens 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen:

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder: Weber A/avulsie bij enkelbandletsel

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u onvoldoende ver komt, kunt u de enkel helpen door met een stugge sjaal de tenen naar u toe te trekken

Belast oefenen:

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

let op: de hak mag niet van de grond komen

Rekoefeningen staand:

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Op hakken en tenen staan en lopen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LlzeMljaZFk>

Knie buigen met een been met en zonder steun:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder Weber A/avulsie bij enkelbandletsel

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als in de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook onderstaande QR-code scannen:



U wordt dan automatisch naar de app verwezen.

Contact

De Breuklijn is te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 16.00 uur.
T: 0515 48 85 86