

Brace voor de enkel

De enkelbrace

Een enkelbrace wordt meestal voorgeschreven bij een letsel aan uw enkelbanden of als nabehandeling bij een operatie aan uw enkel. Een enkelbrace ondersteunt uw enkel en voorkomt nieuwe blessures. Op de gipskamer van Amphia worden twee verschillende **braces** gebruikt. De MalleoTrain S is een soft brace en de Airloc is een hardere brace met luchtcompartimenten. De arts bespreekt met u welke brace het beste bij uw letsel past en hoe lang u de brace moet dragen. Dit is onder andere afhankelijk van de ernst van het letsel.

Mag ik lopen met de brace?

U mag meteen lopen met de brace. Wel is het belangrijk dat u een stevige schoen aan doet. Mogelijk is het lopen erg pijnlijk of moeizaam. Gebruik de eerste paar dagen elleboogkrukken. Eventueel kunt u één kruk gebruiken, aan de gezonde zijde. De gipsverbandmeester geeft u hierover adviezen.

Adviezen

- Gedurende de periode dat u de enkelbrace draagt is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt: De brace mag 's nachts uit, wel is het verstandig om de brace meteen als u uit bed komt aan te doen. Zo voorkomt u dat de enkel gaat zwellen. Ook met douchen is het aan te raden dat u de brace uit doet.
- Doe stevige schoenen aan bij het lopen. Bij voorkeur geen slippers, klompen, hakken of laarzen.
- Probeer "gewoon" te lopen, dat wil zeggen wikkel de voet helemaal af.
- Probeer lang staan en lopen in het begin zoveel mogelijk te vermijden. Pijn gedurende de avond en nacht duidt er in het algemeen op dat u overdag teveel heeft gedaan. Om een goede balans te vinden tussen rust en activiteit is het belangrijk dat u luistert naar uw lichaam.
- Is uw voet gezwollen? Zorg er dan voor dat het voeteneind van uw matras 's nachts verhoogd is, zodat een eventuele zwelling kan weg trekken. U kunt bijvoorbeeld een kussen onder uw matras leggen.
- ? Probeer lopen op ongelijke grond te vermijden. Dit kan namelijk een pijnlijk of vervelend gevoel geven en is bovendien extra belastend.

Oefenprogramma

Om de genezing van uw enkel te bevorderen raden wij u aan, drie keer per dag onderstaande oefeningen te doen. Elke oefening herhaalt u tien keer. Het kost u weinig tijd en u heeft er veel profijt van.

- Ga rechtop staan, strek uw benen, zet uw voeten 20 centimeter uit elkaar. Breng uw lichaamsgewicht over van het ene been op het andere. Druk uw voorvoet tijdens de belasting

tegen de grond.

- Ga rechtop staan, zet uw voeten 20 centimeter uit elkaar, zak door de knieën laat uw voeten plat op de grond staan en houd uw romp recht.
- Spreidstand, draai uw voeten licht naar buiten. Buig afwisselend een knie en breng uw lichaamsgewicht boven uw gebogen knie. Houd uw andere been gestrekt en druk uw voet op de grond.
- Ga rechtop staan, zet uw voeten naast elkaar (met 10 centimeter afstand). Ga afwisselend op uw tenen en hakken staan. Met beide voeten tegelijkertijd.
- Loop regelmatig. Stilstand is achteruitgang. Let op het afwikkelen van uw voet, laat uw voet afrollen van uw hak naar de voorvoet. Maak in het begin kleine passen.
- Tip: bekijk de app "Versterk je enkels", of klik op de volgende link: "Revalidatie enkel (oefeningen)"

Sporten

Om nieuwe blessures te voorkomen adviseren wij u om niet te sporten. Overleg met de dokter wanneer u weer mag beginnen met sporten.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

Als de pijn niet vermindert maar eerder toeneemt is het verstandig contact op te nemen met het ziekenhuis. U kunt dan een afspraak maken op het eerstvolgend traumaspreekuur.

Polikliniek Chirurgie (076) 595 30 90

Polikliniek Orthopedie (076) 595 30 80

Mocht u problemen hebben met de brace dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester.

Amphia Breda (076) 595 40 69

Amphia Oosterhout (0162) 32 73 63

Vragen?

Aarzel niet om bij uw specialist of de gipsverbandmeester de vragen te stellen die u heeft.

Handig om te weten

Tijdens uw bezoek krijgt u veel informatie en doet u veel indrukken op. Wij adviseren u een familielid of goede bekende mee te nemen. Twee horen meer dan één.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)