

Een breuk in uw kuitbeen

Weber A

www.nwz.nl

Inhoud

De behandeling	4
Instructies	4
Herstel	5
Opnieuw aandoen van de brace	5
Oefeningen	5
Uw vragen	6

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 behandelen we dan ook op dezelfde manier. 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. Als de pijn het toelaat, kunt u vanaf week 3 beginnen met het afbouwen van de brace
- geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de Virtual Fracture Care App
- als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag van 8.30-10:00 uur en 13.30-15.00 uur contact opnemen via de 'breuklijn': 072 - 548 2465

■ 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 krukken huren. De behandeling ziet er als volgt uit.

week 0 - 1	<ul style="list-style-type: none">• tubigrip• brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen)
week 1 - 3	<ul style="list-style-type: none">• tubigrip en brace dragen
week 3 - 6	<ul style="list-style-type: none">• gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn
na 6 weken	<ul style="list-style-type: none">• hervatten sport en gymnastiek

■ 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. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat
- 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. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in de app
- 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 4 keer 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 072 - 548 2465. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

■ Opnieuw aandoen van de brace

Als u de brace heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in het filmpje in de Virtual Fracture Care App hoe u de brace weer op de juiste manier aan kunt doen.

■ 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 3 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 3 keer per dag
- voer elke oefening 10 tot 15 keer 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
- breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

Belast oefenen:

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

■ **Uw vragen**

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.nwz.nl

Contact maandag t/m vrijdag tussen 08:30 - 10:00 uur en 13.30 - 15.00 uur

- breuklijn: 072 - 548 2465

De Virtual Fracture Care app

Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen.



■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie chirurgie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 313033

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl