

De gebroken enkel (enkelfractuur)

Algemeen	2
De enkel	2
Oorzaak	2
Verschuiven	2
Onderzoek	3
De behandeling	3
Operatie	4
Na de operatie	4
Na de gipsbehandeling	4
Adviezen	5
Oefeningen	5
App: versterk je enkel	8
Vragen	8

Algemeen

U heeft uw enkel gebroken en in deze folder leest u op wat voor manier wij een enkelbreuk behandelen en wat u zelf kunt doen om uw herstel te bevorderen.

Een breuk in de enkel is nooit hetzelfde en daarom geven wij u in deze folder een globaal overzicht. U krijgt de specifieke informatie betreffende uw breuk van de behandelend specialist en de gipsverbandmeester.

De enkel

De enkel is een gewricht dat het been met de voet verbindt. Dit gewricht wordt gevormd door het scheenbeen(tibia), het kuitbeen (fibula) en het sprongbeen (talus).

2

Oorzaak

Een gebroken enkel ontstaat vaak na een ernstige verzwikking of een verdraaiing van de enkel. Een val of een ongeluk kan ook de oorzaak zijn.

De enkel kan op meerdere plaatsen breken;

- binnenkant enkel (deel van het scheenbeen)
- buitenkant enkel(deel van het kuitbeen
- achterkant (deel van het scheenbeen)

Het komt ook regelmatig voor dat de enkel op meerdere plekken gebroken is. dit kan eventueel samengaan met letsel van de enkelbanden.

Verschijselen

Kenmerken van een gebroken enkel zijn:

- pijn (bij belasting)
- zwelling

- afwijkende stand van de enkel

Het is niet zo dat je een gebroken enkel niet meer kunt bewegen of belasten, wel zal dit pijn opleveren.

Onderzoek

Een gebroken enkel kan worden vastgesteld door middel van een rontgenfoto.

De behandeling

De behandeling van een enkelfractuur is afhankelijk van de plaats waar de breuk zich bevindt en of de botdelen zijn verplaatst.

Behandeling met gips

Indien u een breuk heeft waarbij de botdelen niet of iets verplaatst zijn volgt een behandeling met gips. Op de spoedeisende hulp krijgt u eerst voor een week een gipsspalk. Het gipsverband is dan aan de voorzijde open zodat er ruimte is voor de enkel om te zwellen. Deze week moet u het been zo hoog mogelijk houden en u mag niet op de spalk staan. kom wel ieder uur even met krukken in beweging om uw conditie op peil te houden maar ga daarna weer zitten met uw been omhoog. de tenen moeten het hoogste punt zijn zodat het vocht kan wegvloeien. u kunt om de zwelling te verminderen ook al liggend fietsbewegingen maken met uw benen in de lucht.

Gipskamer

Na een aantal dagen tot een week komt u op de gipskamer waar er een circulair gips wordt aangelegd. Dit is kunststof gips wat rondom uw been en enkel zit. Indien nodig wordt er nog een controle foto gemaakt om te zien hoe de breuk staat in het nieuwe gips.

De gipsverbandmeester legt i.o.m. de behandelend specialist uit of u mag gaan belasten. dit is afhankelijk van de plaats en de soort breuk.

Operatie

Als de botdelen teveel zijn verplaatst volgt er een operatie. Afhankelijk van de zweling gebeurt dit meestal binnen twee weken na het ongeval. Het is dan ook erg belangrijk dat u in deze weken het been goed hoog legt om te ontzwellen, zie ook instructies hierboven beschreven. De behandelend specialist beoordeelt dan na een week of de enkel slank genoeg is om te opereren. Tijdens de operatie worden de botdelen in de meeste gevallen met een plaat en schroeven of alleen met schroeven weer vastgezet. Na de operatie krijgt u meestal gips variërend van 2 tot 6 weken afhankelijk van de stabiliteit van de geopereerde botten.

Na de operatie

Na ongeveer 2 weken komt u terug op de gipskamer voor de beoordeling van de wond en het verwijderen van de hechtingen en voor het aanleggen van een eventueel nieuw circulair gips. U krijgt dan ook informatie of u mag belasten en hoeveel. Dit verschilt per breuk en per operatie.

Na de gipsbehandeling

U komt terug op de gipskamer om het gips te verwijderen. In sommige gevallen wordt er nog een rontgenfoto gemaakt. Uw enkel voelt erg stijf na de gipsbehandeling en er is vaak ook nog wat zwelling aanwezig. Daarvoor krijgt u indien nodig een steunkous. Om uw enkel weer soepel te krijgen kunt u oefeningen gaan doen die verderop in de folder worden beschreven.

U mag weer fietsen en autorijden indien u de enkel weer goed kunt gebruiken en de kracht terug is. U moet weer veilig aan het verkeer kunnen deelnemen en bent daarvoor zelf verantwoordelijk. Indien nodig krijgt u fysiotherapie wanneer het herstel niet vlot. De genezing

van een enkefractuur kan wel enkel weken tot maanden in beslag nemen

Adviezen

- Draag stevige schoenen met een ruw platte zool nadat het gips is verwijderd.
- Belast de enkel op geleide van de pijn eventueel met behulp van krukken en loop niet meteen te lange stukken.
- Als u 1 kruk gebruikt, gebruik deze dan aan de gezonde zijde dus niet aan de kant van uw gebroken enkel.
- Vermijd ongelijke ondergrond
- Voer regelmatig de onderstaande oefeningen uit
- Schrik er niet van dat de enkel na de gipsbehandeling door de oefeningen weer gaat zwellen.

5

Oefeningen

Hieronder volgen enkele oefeningen die u kunt gaan doen als het gips is verwijderd. Wij adviseren om dit drie tot vijf maal per dag te doen. Stop met de oefeningen bij een toename van de pijn. Het is normaal dat de enkel na de oefeningen weer gaat zwellen. doe dan de elastische kous om en ga even hoog zitten met uw been.

Oefening 1:

Beweeg uw voet van voor naar achter op de volgende manier:

- Ga zitten op een stoel
- Buig de voet naar voren totdat hij niet verder kan en houd dit 5 seconden vast
- Buig de voet naar achter totdat dit niet verder kan en houd dit 5 seconden vast.



6

Herhaal deze oefening 5 keer.

Probeer de voet in een hoek van 90 graden tov uw onderbeen te trekken, lukt dit niet dan kunt u met behulp van een shawl proberen om de voet wat verder naar uw neus te trekken.

Oefening 2:

Beweeg uw voet naar binnen en naar buiten op de volgende manier:

- Ga zitten op een stoel
- houd uw knie en onderbeen stil en beweeg alleen de voet.
- Beweeg uw voet naar binnen en houd dit 5 seconden vast
- Beweeg uw voet naar buiten en houd dit 5 seconden vast.



7

Herhaal deze oefening 5 keer

Oefening 3:

Wikkel uw voet af op de volgende manier:

- zet uw hiel op de grond
- verplaats het gewicht naar uw tenen.



Herhaal deze oefening 10 keer

Oefening 4:

Combineer oefening 1 en 2.

Draai rondjes met uw voet en schrijf het alfabet met uw voet.

Herhaal deze oefeningen een aantal minuten.

Schrik er niet van dat uw voet en enkel wat kunnen gaan zwellen na de oefening. Dit is normaal.

App: versterk je enkel

Voor het versterken van de spieren rondom uw enkel is er een app die u gratis kunt downloaden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de gipskamer op telefoonnummer: 0512-588208.

Op werkdagen van 8.00 uur- 16.30 uur.