



---

Gipskamer

---

Gebroken enkel

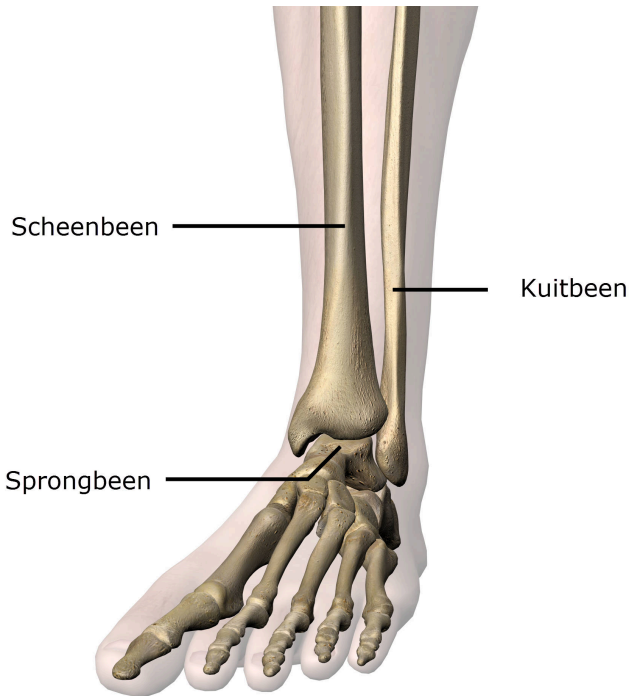


## Algemeen

U heeft een gebroken enkel (enkelfractuur). In deze folder leest u op welke manier een gebroken enkel wordt behandeld en wat u zelf kunt doen om zo goed mogelijk te herstellen.

## De enkel

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



## Oorzaak

Een gebroken enkel ontstaat vaak na een ernstige verzwikking, verstuipen of een val. Een enkel kan op meerdere plaatsen breken:

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

Soms is een enkel op meer dan één plaats gebroken. Dit kan samenhangen met letsel van de enkelbanden.

## Verschijselen

Kenmerken van een gebroken enkel zijn:

- pijn (bij belasten);
- zwelling;
- afwijkende stand van de enkel.

## Onderzoek

Met een röntgenfoto kan een gebroken enkel worden vastgesteld.

## De behandeling

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

### *Behandeling met gips*

Als de botdelen niet verplaatst zijn (stabiele breuk), volgt meestal een behandeling met gips. U krijgt de eerste week een gipsspalk. Het gipsverband is dan aan de voorzijde open, zodat er ruimte is voor zwelling. Houd de voet zoveel mogelijk hoog en ga niet op de gipsspalk staan. Via de Spoedeisende Hulp krijgt u krukken in bruikleen.

Na een week komt u op de gipskamer. De breuk wordt dan verder behandeld met gips. Het gips moet u ongeveer 5 weken dragen. De gipsverbandmeester vertelt u of u uw enkel mag belasten. Dit is afhankelijk van de soort breuk.

### *Operatie*

Als de botdelen verplaatst zijn (instabiele breuk), volgt een operatie. Afhankelijk van de mate van de zwelling gebeurt dit direct of enkele dagen na het ongeval. Meestal zal de zwelling voor de operatie moeten afnemen met behulp van een gipsspalk. Ook door het been hoog te leggen neemt de zwelling af. Het is dan belangrijk dat de enkel hoger ligt dan de knie en de knie hoger ligt dan de heup. De traumachirurg of traumaorthopeed beoordeelt of de enkel slank genoeg is om te opereren.

Tijdens de operatie zet de traumachirurg of traumaorthopeed de botdelen in de meeste gevallen met een plaat en schroeven vast. Na de operatie krijgt u weer gips voor ongeveer 2 tot 6 weken. 2 weken na de operatie komt u terug op de gipskamer. De gipsverbandmeester geeft u nieuw gips, controleert de wond en verwijdert eventueel de hechtingen.

Na de operatie mag u de enkel niet belasten. U dient met krukken te lopen of een rolstoel te gebruiken.

### **Na de behandeling**

U komt terug op de gipskamer om het gips te verwijderen. Uw enkel voelt daarna erg stijf. Soms is de enkel nog gezwollen, hiervoor krijgt u een steunkous. Om uw enkel weer soepel te krijgen, kunt u oefeningen doen. Meer informatie hierover vindt u verderop in de folder.

U mag weer fietsen en autorijden wanneer u de enkel weer goed kunt gebruiken en veilig kunt deelnemen aan het verkeer. Indien nodig krijgt u een verwijzing voor de fysiotherapeut voor ondersteuning bij het herstel. De meeste mensen kunnen na 8 tot 12 weken weer normaal lopen.

## Adviezen

Nadat het gips is verwijderd, is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt:

- Draag stevige schoenen die de hele voet omsluiten en een ruwe zool hebben.
- Belast de enkel op geleide van pijn met behulp van krukken. Bouw dit langzaam op.
- Als u één kruk gebruikt, gebruik deze dan aan de kant van de goede (niet-gebroken) enkel.
- Doe de oefeningen in lauwwarm water, bewegen gaat hierdoor soepeler.
- Vermijd ongelijke ondergrond, bijvoorbeeld zandpaden.
- Voer regelmatig onderstaande oefeningen uit.

## Oefeningen

Hieronder volgen enkele oefeningen die u kunt doen als het gips bij u verwijderd is. Wij adviseren om dit drie tot vijf maal per dag te doen. Stop met de oefeningen bij pijn. Meestal zwelt de voet na het doen van de oefeningen. Leg uw been daarom regelmatig hoog en houd tussen de oefeningen rust.

### 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.
- Houd dit 5 seconden vast.
- Buig de voet naar achteren totdat hij niet verder kan.
- Houd dit 5 seconden vast.



*Aantal*

Herhaal deze oefening 5 keer.

## Oefening 2

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

- Ga zitten op een stoel.
- Houd uw knie stil, beweeg alleen uw voet.
- Beweeg uw voet naar binnen.
- Houd dit 5 seconden vast.
- Beweeg uw voet naar buiten.
- Houd dit 5 seconden vast.



### *Aantal*

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.



### *Aantal*

Herhaal deze oefening 10 keer.

### **Oefening 4**

Combineer oefening 1 en 2: draai rondjes met uw voet en schrijf het alfabet met uw voet.

### *Aantal*

Herhaal deze oefeningen een aantal minuten.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de gipskamer. De gipskamer is bereikbaar via telefoonnummer (0314) 32 95 39.

### **Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om**

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede

behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl).



---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)