



Weber A / avulsie bij enkelbandletsel

Virtual Fracture Care

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 van 08:00 – 10:00 uur en van 13:00 – 15:00 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn: (023) 224 0025.

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.

0-1 week

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

1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen.

3-6 weken

- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.

Na 6 weken

- 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 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.

Filmpje: [Aanleggen enkelbrace bij enkelbandletsel / weber A - YouTube](#)

Oefeningen

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

Wanneer welke oefening

Na vier 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:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Er zijn twee manieren van **onbelast oefenen**: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- **Passief oefenen**: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- **Actief oefenen**: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van **belast oefenen**: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- **Passief oefenen**: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op onderstaande video:

Filmpje: [Enkel extensie oefening - YouTube](#)

- **Actief oefenen**: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op onderstaande video:

Filmpje: [enkel extensie oefening - YouTube](#)

Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

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

Contact

Breuklijn: (023) 224 0025

Bereikbaar op: werkdagen van 08:00 – 10:00 uur en van 13:00 – 15:00 uur.

Direct naar de informatie in de Virtual Fracture Care app?

Via onderstaande QR code komt u direct in de informatie uit deze folder maar dan in de app.



Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl