

DRUKVERBAND ENKEL

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over het drukverband bij enkelletsel, dat u of uw kind heeft gekregen. Leest u deze informatie zorgvuldig. Indien voor u of uw kind van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts of de SEH-verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

Algemeen

Een drukverband helpt om de zwelling rondom de enkel te verminderen en ondersteunt uw enkel. Het verband dient u 's nachts te laten zitten. Na 3 tot 5 dagen mag u het verband van de enkel halen, tenzij uw behandelend arts anders voorschrijft.

Hoe om te gaan met een drukverband

- Zorg ervoor, dat u uw enkel zo min mogelijk belast. Dit houdt in, dat u er niet op mag staan of lopen. U kunt eventueel (elleboog) krukken aanschaffen of lenen bij een thuiszorgwinkel. Deze zijn ook te koop op de afdeling Spoedeisende Hulp.
- Neem rust. Met behulp van rust en oefeningen kan uw enkel weer herstellen.
- Leg uw voet hoog als u zit (hoger dan uw heup) om zwelling zoveel mogelijk te voorkomen.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



- Zet het voeteneinde van uw bed in een hogere stand of leg een kussen onder uw matras.
- Zorg ervoor, dat het drukverband droog blijft. Als u wilt douchen, kunt u het beste een speciale douchehoes gebruiken, verkrijgbaar bij uw apotheek of thuiszorgwinkel. Een stevige plastic zak die waterdicht wordt afgesloten, voldoet ook.
- Tegen de pijn kunt u eventueel maximaal vier tot acht tabletten paracetamol per 24 uur gebruiken. De dosering voor kinderen is afhankelijk van leeftijd en gewicht. Zie hiervoor de bijsluiter in de verpakking.

Wanneer contact opnemen

Wij adviseren u direct contact op te nemen met de medewerkers van het ziekenhuis als

- uw tenen blauw of wit worden.
- uw tenen gaan tintelen of pijn doen.
- er andere dingen zijn waarover u ongerust bent.

Telefoonnummers vindt u achterin deze folder bij item Tot slot.

Oefeningen

Hoewel u uw enkel niet mag belasten (tenzij uw behandelend arts anders heeft voorgeschreven), is het wel van belang dat u enkele oefeningen doet om uw bloedsom-

loop te stimuleren, uw spierkracht zoveel mogelijk te behouden en uw gewrichten soepel te houden.

Doe iedere oefening vijf keer achter elkaar en herhaal deze enkele malen per dag. U voert de oefeningen zittend uit, waarbij uw voet op de vloer rust.

Oefening 1

Beweeg uw voet in de richting van uw neus en strek vervolgens de voet weer.

Oefening 2

Draai cirkels met uw voet van binnen naar buiten en andersom.

Let op: u mag alleen uw voet bewegen! Uw onderbeen hangt recht naar beneden.

Naar huis

Als u naar huis gaat, kan het zijn dat u of uw kind een afspraak mee krijgt voor controle op de polikliniek. Deze wordt in principe gemaakt door de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp. Het komt voor, bijvoorbeeld buiten kantooruren, dat dit niet mogelijk is. Wij verzoeken u dan zelf een controleafspraak te maken via het Afsprakenbureau, telefoonnummer (0181) 65 83 33.



Tot slot

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder Kind in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis. Deze kunt u o.a. vinden op onze website www.rpz.nl. Daar treft u tevens onder het kopje Patiënten/Kind en Ziekenhuis de button **JA Dokter NEE Dokter** met zeer nuttige informatie over dit onderwerp.

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis. Zij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 87 77.

