



Drukverband enkel

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum 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 gespecialiseerd 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. Indien van toepassing krijgt u (elleboog)krukken mee. Na gebruik levert u deze weer in bij een vestiging van Medipoint (zie voor adressen het formulier van Medipoint, dat u van de verpleegkundige heeft ontvangen). Hier kunt u ook een rolstoel huren of kopen. (Huur)kosten voor zowel (elleboog)krukken als een rolstoel worden niet vergoed uit de basis(zorg)verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar in hoeverre de kosten voor u worden vergoed vanuit bijvoorbeeld een aanvullende verzekering.
- 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.

- 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 paracetamol (zonder toevoegingen) als pijnstiller gebruiken (tabletten of zepillen). Per 24 uur mag u 4 zepillen van 1000 mg of 8 tabletten van 500 mg gebruiken.
- De dosering voor kinderen is afhankelijk van leeftijd en gewicht. Zie hiervoor de bijsluiter in de verpakking.
- Paracetamol is verkrijgbaar bij de drogist en wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Wanneer contact opnemen

Wij adviseren u direct contact op te nemen als:

- Uw tenen blauw of wit worden;
- Uw tenen gaan tintelen of pijn doen;
- Er andere dingen zijn waarover u ongerust bent.

De medewerkers van de Spoedpost zijn 7 dagen per week (maandag tot en met zondag) van 07.00 uur tot 21.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 87 77.

Op andere tijden kunt u contact opnemen met de medewerkers van de receptie van het Spijkenisse Medisch Centrum. Zij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 88 88. De medewerkers verbinden u door met de dienstdoende arts-assistent, die u verder helpt.

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 bloedsomloop 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

U of uw kind moet voor controle terugkomen op de gipskamer en/of bij de trauma-arts. De afspraak hiervoor krijgt u thuisgestuurd. Mocht er tijdens de traumabespreking iets anders afgesproken worden dan wordt u hierover gebeld. U hoeft niet zelf te bellen.

Tot slot

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in Spijkenisse Medisch Centrum in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder Kind in het Spijkenisse Medisch Centrum. Deze kunt u o.a. vinden op onze website www.spijkenissemc.nl Op de pagina van het specialisme Kindergeneeskunde treft u ook links aan naar andere websites 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 Spoedpost van het Spijkenisse Medisch Centrum, die 7 dagen per week (maandag tot en met zondag) van 07.00 uur tot 21.00 uur bereikbaar zijn op telefoonnummer (0181) 65 87 77.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op www.dezorgnota.nl. Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.