

Drukverband been/enkel

Instructies

Inleiding

In deze folder geven wij u informatie over het drukverband dat u van ons heeft gekregen. Wat kunt u het beste doen bij drukverband voor het been? Wat te doen bij pijn? En hoe kunt u contact met ons opnemen?

Drukverband voor het been.

U heeft van ons een drukverband gekregen vanwege een verstuiking aan uw been. De eerste drie dagen, of langer als dit met u is afgesproken, mag u niet op uw been staan. Als u zit kunt u uw been het beste hoog houden, waarbij uw tenen hoger zijn dan uw knie. Gedurende deze tijd raden wij u aan om, zodra de pijn het toelaat, de volgende oefeningen te doen:

- Trek uw tenen richting uw neus gedurende drie tellen en duw vervolgens uw tenen drie tellen van u af.;
- Draai rondjes met uw enkel;
- Hef uw been gedurende drie tellen gestrekt op

Als u uw enkel heeft verstuikt, kunt u na twee dagen het drukverband verwijderen en vervolgens alleen de zwachtel weer om doen volgens bijgevoegde zwachteltechniek.

De vierde dag kunt u rustig aan weer beginnen met lopen met het verband om, tenzij iets anders met u is afgesproken.

Na 5 tot 7 dagen komt u terug op de poli om uw enkel te laten herbeoordelen tenzij anders met u is afgesproken. Wilt u dan een schoen met veter meenemen?

Let op!

Als u last heeft van koude, blauwe of tintelende tenen, leg dan uw been hoog. Als uw klachten hiermee na ongeveer 1 uur niet over gaan, neem dan contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp

Pijn

Bij pijnklachten kunt u gerust een pijnstiller zoals paracetamol gebruiken. U mag maximaal 8 tabletten van 500 mg per dag gebruiken (vier keer twee tabletten). Bij aanhoudende pijnklachten kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp of met de huisarts als de behandeling daar voortgezet wordt.

Contact

Uiteraard kunt u als u nog vragen heeft contact met ons opnemen. Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer: (0320) 271 750.

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk