

## Tapebehandeling bij enkelbandletsel

In verband met enkelbandletsel is er tape om uw enkel aangebracht. De tape zorgt ervoor dat uw enkel wordt beschermd. In deze folder leest u hoe u hiermee om moet gaan en waarmee u rekening moet houden. Daarnaast is in deze folder een oefenschema opgenomen waarmee u thuis oefeningen kunt doen om te voorkomen dat uw aangedane enkel stijf wordt.

## Behandeling met tape

Enkelbandletsel kan worden behandeld met gipsverband of met tape. Het voordeel van een behandeling met tape is dat de enkelbanden goed beschermd worden terwijl het enkelgewricht enigszins beweeglijk blijft. Hierdoor wordt de enkel minder stijf en kan het herstel sneller verlopen.

## Duur

De duur van de behandeling is afhankelijk van de mate van de ernst van het letsel. In de meeste gevallen blijft de enkel vier tot zes weken ingetapet. Omdat de tape na enige tijd zijn steun verliest, wordt deze om de twee weken verwisseld. U komt hiervoor elke twee weken terug op de gipskamer van het ziekenhuis.

## Instructies en adviezen voor thuis

### Lopen

Nadat de tape is aangebracht mag u hier direct mee lopen. Tijdens de periode dat de enkel is ingetapet, is het van belang dat u:

- stevige schoenen draagt (bij voorkeur platte schoenen met veters)
- loopt op geleide van de klachten. Dit betekent dat u tijdens het lopen weinig tot geen pijn mag hebben. Het moment waarop u weer zonder pijnklachten kunt lopen, is afhankelijk van de ernst van het letsel.
- een rustig looptempo aanneemt
- de loopafstanden rustig opbouwt
- geen krukken gebruikt. Door het lopen met krukken kan de voet dik worden, waardoor meer pijnklachten ontstaan.

In de meeste gevallen kunnen de dagelijkse werkzaamheden na één week worden hervat. Langdurig staan en lopen zijn na één week nog niet mogelijk.

### Pijn

Wanneer u uw enkel te veel belast, kunt u een stekende pijn in de enkel krijgen. In dit geval legt u uw voet hoog (en wel zo dat uw voet hoger ligt dan uw heup) en kunt u zonodig een pijnstiller (bijvoorbeeld Paracetamol) nemen.

### Zwelling

Wanneer de tape wordt aangelegd, sluit deze precies om uw enkel. Gedurende de dag wordt uw voet wat dikker waardoor de tape kan gaan knellen en u meer pijnklachten krijgt. Wanneer u loopt, wordt uw voet niet dikker want door het lopen wordt de bloeddoorstroming in uw voet gestimuleerd. Om zwelling van uw voet / been te voorkomen, is het belangrijk dat u:

- niet langdurig stil staat,
- uw voet hoog legt wanneer u zit (en wel zo dat uw voet hoger ligt dan uw heup).

## **De tape mag niet nat worden**

Het is belangrijk dat de tape goed droog blijft. Wanneer de tape nat wordt en om de enkel blijft zitten, kunnen er huidproblemen ontstaan waardoor een verdere behandeling met tape niet meer mogelijk is. Soms ontstaan er huidproblemen zonder dat de tape nat is geworden. Deze kunnen worden veroorzaakt door transpiratie van de voet of een allergie voor de tape.

## **Verwijderen van de tape**

Op de dag dat er op de gipskamer nieuwe tape wordt aangebracht, kunt u de 'oude' tape thuis zelf verwijderen. Hierbij knipt u de tape langs de buitenkant open en vervolgens trekt u de tape los. Nadat de tape is verwijderd, wordt u aangeraden om het lopen te beperken.

## **Wanneer contact opnemen met de gipskamer**

### **De tape is nat geworden / huidproblemen (jeuk)**

Wanneer de tape nat is geworden of bij huidproblemen (o.a. aanhoudende jeuk), moet u de tape direct verwijderen. Vervolgens neemt u contact op met de gipskamer van het ziekenhuis. Er wordt dan een afspraak gemaakt voor het opnieuw aanbrengen van de tape of er wordt een alternatief voorgesteld. Wanneer u de tape in de avonduren of in het weekend heeft verwijderd, wordt u geadviseerd om het lopen te beperken, stevige schoenen te dragen en op het moment dat de gipskamer weer bereikbaar is, contact op te nemen.

### **De tape verliest zijn steun**

Omdat de tape na enige tijd zijn steun verliest, wordt deze om de twee weken verwisseld. Wanneer u merkt dat de tape eerder zijn steun verliest (de tape gaat loszitten of plakt niet meer), neemt u contact op met de gipskamer.

## **Na de behandeling**

### **Controle**

De tape die de laatste keer op de gipskamer is aangebracht, kunt u zelf verwijderen. Van de gipsverbandmeester krijgt u te horen wanneer u dit het beste kunt doen. Nadat u de tape heeft verwijderd hoeft u niet meer voor controle naar het ziekenhuis.

### **Adviezen voor thuis na verwijdering van de tape**

Na de behandeling zijn de spieren nog zwakker, waardoor het mogelijk is dat u bij het maken van onverwachte bewegingen opnieuw door uw enkel gaat. Daarom wordt u geadviseerd om de eerste twee weken nadat de tape is verwijderd stevige schoenen te blijven dragen en geen zware lichamelijke activiteiten (zoals sporten, springen) uit te voeren. Na deze twee weken kunt u voorzichtig weer gaan sporten. Het is hierbij raadzaam om activiteiten / oefeningen rustig op te bouwen, zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken.

### **Problemen thuis**

Wanneer (eventuele) pijnklachten niet minder worden óf zelfs toenemen, neemt u contact op met uw behandelend arts.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of u heeft vragen over de tape, neemt u dan gerust contact op met de gipskamer van het ziekenhuis. De gipskamer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur.

- Gipskamer telefoonnummer: 0413 - 40 27 31
- Route: 041

## Oefenschema

Terwijl u de tape draagt, is het belangrijk om enkele oefeningen te doen. Deze oefeningen zijn van belang om enerzijds te voorkomen dat uw enkelgewricht stijf gaat worden ten gevolge van de rust, anderzijds zijn deze oefeningen bedoeld om de stabiliteit van de enkel te trainen (spieren en pezen). Daarvoor kunt u gebruik maken van onderstaand oefenschema. Ook kunt u de app 'versterk je enkel' downloaden.

### Eerste tape (week 1 en 2)

- 1. Ga in spreidstand staan met uw benen ongeveer dertig centimeter uit elkaar. Buig uw knieën afwisselend en breng uw lichaamsgewicht boven het gebogen been. Houdt het andere been gestrekt. Houdt dit tien tellen vol. Doe deze oefening minimaal twee maal daags tien keer.
- 2. Ga rechtop staan met uw benen tien centimeter uit elkaar. Zak dan door de knieën terwijl u uw bovenlichaam recht houdt. Hou deze houding tien tellen vast. Doe deze oefening minimaal twee maal daags tien keer.
- 3. Loop voetje voor voetje, in kleine stapjes over een denkbeeldige lijn.
- 4. Loop over een denkbeeldige lijn. Met uw 'tapebeen' maakt u een kleine pas, met uw gezonde been maakt u een grote pas. Let goed op het afwikkelen van uw voet van het 'tapebeen'.
- 5. Ga op één been staan, en wel op uw 'tapebeen'. Bouw dit op tot u gemakkelijk 45 seconden op één been kunt staan.

Doe deze oefeningen minimaal drie maal per dag. Als uw looppatroon goed is, kunnen de oefeningen 1, 2 en 4 vervallen.

Oefeningen 3 en 5 kunt u uitbreiden door de ogen dicht te doen en met uw gezonde been extra bewegingen te maken.

De eerste twee weken mag u niet hardlopen.

### Tweede tape (week 3 en 4)

- 6. Handhaaf oefeningen 3 en 4 en breidt deze uit. Dat kunt u doen door de afstand te verdubbelen.
- 7. Ga met de voorvoet van uw tapebeen op een drempel staan en houdt de hak gedurende 25 seconden boven de grond op het niveau van de drempel, herhaal dit vijf maal.
- 8. Ga met de binnenvoetrand van het tapebeen op de rand van de drempel staan met de buitenvoetrand boven de grond op het niveau van de drempel en hou dit 25 seconden vol. Herhaal deze oefening vijf maal. Probeer aan het einde van de oefening de buitenvoetrand nog hoger op te trekken.
- 9. Huppen met twee voeten bij elkaar. Doet dit minimaal twee maal daags tien keer.

### Derde tape (vanaf week 5)

Volg het zelfde schema als bij de tweede tape.

Als u aan sport doet, kunt u de trainingen hervatten in overleg met uw trainer.

Na deze weken tapebehandeling kunt tijdens het sporten tijdelijk een tape of sportbrace dragen ter ondersteuning. Overleg met uw arts of bandagist wat voor u het beste is.

Dit schema is een algemene richtlijn. Soms zijn aanpassingen op uw individuele situatie nodig. Overleg hierover met uw behandelend specialist.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: B-421737 Datum gewijzigd: maandag 14 mei 2018