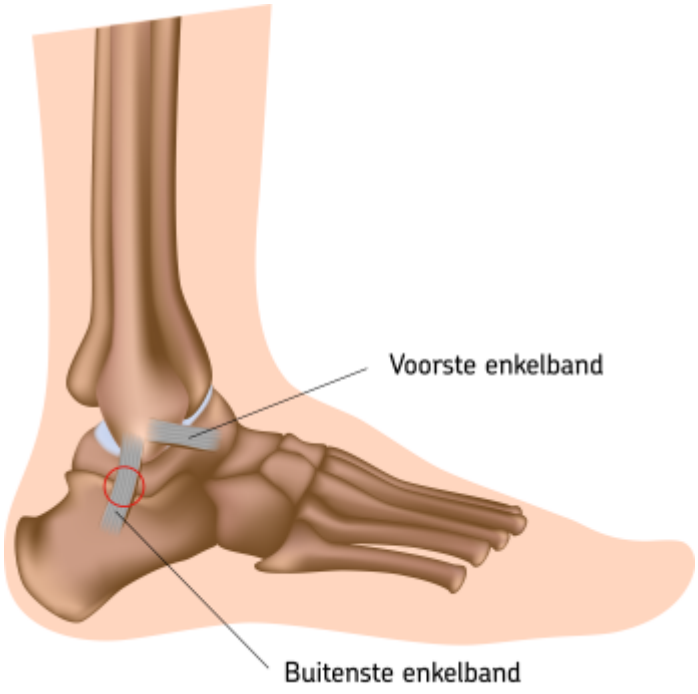
Behandeling

Brace behandeling bij enkelbandletsel

U heeft letsel aan uw enkelband. Dat kan ontstaan na een verzwikking van uw enkel. Dan klapt uw voet plotseling naar binnen of buiten. Hierdoor beschadigen uw enkelbanden. Soms is er ook een klein stukje bot kapot van het onderste gedeelte van het kuitbeen. In beide gevallen behandelen we dit met een drukverband in de eerste paar dagen en later met een enkelbrace.

Het voordeel van een behandeling met een brace is dat de enkelbanden goed beschermd worden tijdens het lopen en dat u de enkel kunt oefenen wanneer de brace af is. Hierdoor wordt de enkel minder stijf en kan de enkel snel genezen. De enkel herstelt meestal goed.



(073) 553 27 12

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Eerste behandeling: drukverband of strakke kous (tubigrip)

Om de zwelling te laten verdwijnen, krijgt u eerst een drukverband of een tubigrip (dit is een dubbel aangelegde strakkere kous). U mag uw enkel belasten zolang de pijn het toelaat, doe dan een stevige schoen aan. Heeft u veel last van zwelling? Leg dan uw hele been omhoog; uw enkel hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. Zo kunnen het vocht en de bloeduitstorting vanuit de enkel wegvloeien richting de kuit.

Gebruik elleboogkrukken wanneer u de enkel nog niet volledig kunt belasten. Neem zo nodig paracetamol tegen de pijn (lees de informatie in de bijsluiter). Na ongeveer 1 week komt u op gipskamer voor controle en het aanleggen van de brace.

De behandeling

Eerste week: Tubigrip of enkel drukverband
Op geleiden van de pijn proberen te lopen (eventueel met krukken). Tijdens rust uw enkel hooghouden. U kunt beginnen met onbelaste oefeningen zonder drukverband of tubigrip.

1 tot 3 weken: Brace dragen
Op geleide van de pijn proberen te lopen (eventueel met krukken) op een stevige schoen. Tijdens rust uw enkel hoog houden. Start met belaste oefeningen zonder brace.

3 tot 6 weken: Gebruik van de brace afbouwen op geleide van pijn
Start met lopen op stevige schoen, zonder krukken. Ga verder met oefeningen zonder brace.

Na 6 weken: U kunt weer gaan sporten
Het kan zijn dat dit pas na 3 tot 6 maanden goed lukt.

Controle

Een eindcontrole op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel vanzelf. Het kan 8 – 12 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 afspraak maken met een fysiotherapeut. Een verwijzing is niet verplicht.

Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de gipskamer.

Instructies

Volg de volgende instructies op, voor een zo goed mogelijke genezing van uw enkel.

- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt wanneer er veel zwelling zit. Het drukverband (of tubigrip) mag niet nat worden.
- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen of sneaker. U mag op de voet staan zo lang de pijn dat toelaat. Houd hierbij rekening dat u bij de eerste stappen pijn kan hebben. Dit moet steeds beter worden.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen.
- In de nacht mag de brace af.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt. Dit kunt u doen door:
    - de enkel onbelast te bewegen.
    - te gaan lopen, opbouwend met behulp van krukken.
    - als de pijn het toelaat mag u vanaf week 3 rustig gaan fietsen.
    - het is zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder snel herstelt.

- 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 (lees de informatie op de bijsluiter).

Oefeningen

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
- Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.

Onbelast oefenen

1. Ga zitten in langzit met de benen gestrekt, zonder brace. Beweeg de tenen van u af en naar u toe. Wanneer dit goed gaat kunt u rondjes draaien met uw enkel. Doe de oefeningen op geleide van pijn en forceer niet bij rondjes draaien van de enkel. Als de enkel erg stijf is en u onvoldoende ver komt, kan u de enkel helpen door met een stugge sjaal de tenen naar u toe te trekken.
2. Ga zitten op een stoel op een gladde vloer. Leg een theedoek onder de aangedane voet, zodat de voet makkelijk over de grond glijdt. Buig en strek de knie, laat de voet plat op de grond rusten.

Belast oefenen

U kunt uitbreiden naar de oefeningen met belasting, als de pijn dit toelaat. U mag de brace af doen bij de oefeningen.

1. Ga in spreidstand staan met uw voeten ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Buig uw knieën afwisselend en breng uw lichaamsgewicht boven het gebogen been. Houd het andere been gestrekt. Houd dit 10 tellen vast.
2. Ga rechtop staan met uw voeten ongeveer 10 centimeter uit elkaar. Zak dan door de knieën, terwijl u de romp recht houdt. Houd dit 10 tellen vast.
3. Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige lijn. Probeer de voet goed af te wikkelen.
4. Ga op één been staan (uw aangedane been). Bouw dit langzaam op, tot u gemakkelijk 45 seconden op één been kunt staan. Breid de oefening verder uit door hem met uw ogen dicht te doen of door tijdens de oefening extra bewegingen te maken met uw gezonde been.
5. Ga met de voorvoet van het ‘aangedane been’ op de drempel staan en houd de hak 25 seconden boven de grond, op het niveau van de drempel. U kunt deze oefening verzwaren door u uit te strekken op uw tenen.
6. Hup met 2 voeten bij elkaar. Doe dit ongeveer 30 seconden achter elkaar.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester in het ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 27 12.

Bij dringende problemen buiten kantooruren kunt contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Code AHU-019b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis