



Verstuikte enkel

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUISaan
de STROOM

Beste patiënt

Je hebt een verstuipte enkel. Met deze brochure willen we je uitleggen wat dat precies inhoudt en hoe de behandeling eruit zal zien.

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure? Schrijf ze dan op en neem ze mee naar je volgende afspraak. Je arts of verpleegkundige zal ze beantwoorden.

Vriendelijke groeten

Het team van de afdeling Spoed



Heb je een fout gezien in een brochure?

Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Bauken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) Erkenningsnummer 099: ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius Erkenningsnummer 998: ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) Erkenningsnummer 039: ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingsstelsel) Zijn ook deel van ZAS: ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Ter Beke

Wat is een verstuikte enkel?

01

Hoe wordt een verstuikte enkel behandeld?

02

Wat doe je thuis?

03

Waar moet je op letten?

04

Compliment, suggestie of klacht?

05

Wat is een verstuikte enkel?

Een verstuikte of verzwikte enkel komt vaak voor nadat je je enkel omslaat. Een gewrichtsband die het bot of het kraakbeen van de enkel verbindt, wordt dan uitgerekt, afgerukt of gescheurd.

Symptomen

De buitenzijde van de enkel zal bijna onmiddellijk opzwellen. Na enkele dagen kleurt de enkel blauw, groen of geel.

Je kan ook pijn hebben aan de buitenzijde van de enkel. De pijn neemt toe wanneer de voet naar binnen wordt gekanteld. Meestal kan je nog op het been staan, maar doet dat wel pijn.

Hoe wordt een verstuipte enkel behandeld?

De spoedarts onderzoekt je enkel en kan een röntgenfoto laten maken om zeker te zijn dat de enkel niet gebroken is.

Afhankelijk van het letsel krijg je een steunverband of een tijdelijk gipsverband.

Krukken zijn enkel nodig als de arts die voorschrijft. Die kan je indien nodig aankopen via de dienst Spoedgevallen of uitlenen bij de mutualiteit.

Wat doe je thuis?

Probeer zoveel mogelijk te rusten. Leg de voet omhoog om pijn en zwelling te beperken (ook in bed tijdens de nacht).

Koel de enkel de eerste 48 uur af door telkens een kwartiertje een ijsverband (coldpack) aan te brengen.

Opgelet: breng het ijs nooit rechtstreeks op de huid aan. Anders kan je vrieswonden krijgen.

Je mag pijnstillers nemen. Vraag advies aan je arts.

04

Waar moet je op letten?

Als je steeds meer pijn hebt in het gipsverband, contacteer dan de dienst Spoedgevallen of Orthopedie.

Gebruik je een steunverband en worden je tenen wit of blauw? Dan zit het te strak en moet je het wat losser maken.

Als je na 7 tot 10 dagen nog veel pijn hebt en niet beter op de enkel kan steunen, contacteer je best je huisarts of de dienst Orthopedie.

05

Compliment, suggestie of klacht?

De artsen en verpleegkundigen van de afdeling Spoed doen er alles aan om je bezoek zo aangenaam mogelijk te maken.

Heb je vragen, opmerkingen of suggesties? We horen graag hoe we je kunnen helpen. Meld ze aan je arts of verpleegkundige, of contacteer de Ombudsdienst: zas.be/naar-het-ziekenhuis/begeleiding-en-hulp/ombudsdienst.

ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactgegevens:

03 443 39 00

ZAS Augustinus

03 339 71 00

ZAS Cadix

03 543 92 40

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

03 280 40 52

ZAS Middelheim

03 640 20 00

ZAS Palfijn

03 285 20 00

ZAS Vincentius

03 444 13 10

ZAS Sint-Jozef