



Spoedeisende Hulp

Tape Bandage

Inleiding

Bij u is een tapebandage aangelegd in verband met een enkelbandletsel. In deze folder kunt u lezen hoe u hiermee om moet gaan. De informatie is een aanvulling op de mondelinge informatie die u hierover reeds heeft gekregen van uw behandelend arts of de gipsverbandmeester.

Algemene informatie over een enkelbandletsel

U heeft een enkelbandletsel. Dit betekent dat de enkelbanden aan de buitenzijde en/of binnenzijde zijn overrekt of in/afgescheurd. Voor al deze letsels is tapebandage de aangewezen behandeling. Het doel van de tapebandage is om de enkelbanden rust te geven om te herstellen, en om het enkelgewricht te blijven bewegen. Door de tapebandage wordt voorkomen dat uw enkel weer naar binnen of buiten zwikt, maar normale loopbewegingen kunt blijven maken. Dit is ook belangrijk voor het wegmasseren van de bloeduitstortingen die door een enkelbandletsel zijn ontstaan. Om verklevingen hiervan en verstijving van het gewricht tegen te gaan, is het heel erg belangrijk dat u de loopbeweging zo snel mogelijk weer gaat maken. Een ander bijkomend positief effect is dat de zwelling goed kan worden weggepompt en de kuitspieren worden geactiveerd.

Aandachtspunten bij een tapebehandeling

De tapebandage mag absoluut niet nat worden.

Vocht onder de tape zorgt voor verweking van de huid, waardoor er wonden ontstaan onder de tape. Dit kan al binnen een paar uur optreden. Mocht er toch vocht onder de tape komen → tape verwijderen en zo spoedig mogelijk een afspraak maken op de gipskamer.

Mocht het onder de tape erg gaan jeuken, dan kan dit een teken zijn van irritatie of tapeallergie → tape verwijderen en zo spoedig mogelijk een afspraak maken op de gipskamer.

Als de tape erg knelt na activiteit, been hooghouden en tenen bewegen. Als het beknelde gevoel niet weggaat, er treedt verkleuring op van de tenen, of u ligt s' nachts wakker van de pijn → tape verwijderen en zo spoedig mogelijk een afspraak maken op de gipskamer.

Bij pijn en zwelling in de kuit en/of knieholte, kan er sprake zijn van een circulatiestoornis → tape verwijderen en zo spoedig mogelijk een afspraak maken op de gipskamer.

Mobiliseren met een tapebandage

Het is erg belangrijk om met een tapebandage goed te lopen waarbij de gehele voet goed wordt afgewikkeld, en niet naar buiten wordt geplaatst. Daarbij kan de enkel volledig worden belast. De eerste 3 dagen moet u niet te veel lopen of staan. Als u zit of ligt, dan moet u het been hoogleggen. U kunt het lopen daarna op geleide van klachten uitbreiden. Eerst met twee krukken, daarna afbouwen tot het lopen met één kruk aan de gezonde zijde en daarna lopen zonder krukken. In het begin kunt u 's morgens wat startpijn voelen, maar dat verdwijnt na een poosje lopen.



Als u buiten loopt, gebruik dan stevig schoeisel met een dicht hielstuk en een brede vlakke hak. Voorkom oneffen heuvelig terrein, zoals in het bos of op de bouw.

Fietsen is een goede oefening. U moet dan wel oppassen met het op en afstappen van de fiets.

Sporten is gedurende de tapebehandeling niet toegestaan, tenzij u daarvoor toestemming van de specialist hebt gekregen.

Tapewissel of testen

In de meeste gevallen wordt de tape na 1 tot 1½ week gewisseld. U mag de tape de avond van te voren of in de ochtend zelf verwijderen en de voet lekker wassen. Laat de voet daarna goed drogen, niet invetten! Pas op voor oneffen terrein als u onbeschermd naar de polikliniek komt, gebruik zo nodig de krukken.

Na een paar weken wordt de enkel getest op stabiliteit en worden eventuele klachten geëvalueerd. Zo nodig wordt er een vervolgspraak gemaakt bij een specialist voor vervolgstappen bij blijvende klachten.

Oefeningen met tapebandage.



1



2



Foto 1 en 2

Voet recht en plat op de grond en onbelast naar voren en achteren bewegen.

Foto 3

Voet recht en plat op de grond, dan balanceren eventueel met gebruik van de wand.



4



5

Foto 4 Op de tenen lopen.

Foto 5 Op de hakken lopen.

Vragen

Bij vragen over uw behandeling of wanneer u problemen hebt met de tapebandage kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester.

Telefoonnummer gipskamer: **0543 54 43 02**

Buiten kantooruren Spoedeisende Hulp: **0543 54 45 55**

Tot slot

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag van u.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl