

## Minimale kuitbeenbreuk (weber A)

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje ter hoogte van uw enkel. Dit letsel herstelt doorgaans zonder restklachten. We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren bij de spoedeisende hulp. De behandeling verloopt volgens onderstaand traject.

#### 0-1 week

- Tubigrip (elastisch buisverband).
- Brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).

#### 1-3 weken

- Tubigrip en brace dragen.

#### 3-6 weken

- Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn.

#### Na 6 weken

- Hervatten sport en gymnastiek.

### Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- De enkelbrace kun u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In de app staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog.

De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder worden.

- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in de app.
- 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.

### Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel binnen enkele weken volledig. Het kan tot 8 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 fysiotherapeut inschakelen. In de app staan oefeningen om beter te herstellen.
- Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### Brace opnieuw omdoen

Als u de brace heeft afgehaald, bijvoorbeeld om te douchen, ziet u in de [instructievideo](#) hoe u deze weer moet aanbrengen.

### Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. In de Virtual Fracture app vindt u video's en oefeningen die helpen om dit tegen te gaan.

Na drie weken mag u beginnen met oefenen. 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.

### Virtual Fracture Care app

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft. Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. U wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



### Vragen

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur contact opnemen met ZGT via de Breuklijn: 088 708 52 33.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)