

Leefregels na een enkelfractuur

U bent opgenomen geweest op afdeling Chirurgie of Orthopedie van het Flevoziekenhuis, waar u een behandeling/operatie heeft ondergaan. Om het herstel na de behandeling te bespoedigen, is het belangrijk dat u weet wat u te wachten staat als u weer thuis komt. Afhankelijk van het soort breuk zijn er verschillende behandelingsvormen:

- Conservatief: alleen gips of een achterspalk.
- Operatief: fixeren van de breuk m.b.v. schroef en/of plaatje en dan gips.

Pijnbestrijding

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u de eerste dagen na de operatie de pijn met pijnstillers onderdrukt en dit langzaam vermindert. U kunt 4 maal daags 1000 mg Paracetamol gebruiken. Indien nodig krijgt u een recept mee voor aanvullende pijnmedicatie

Gips

Het aantal weken dat u gips om het onderbeen/enkel krijgt is afhankelijk van het soort breuk en varieert van 6 tot 8 weken. Gips mag niet nat worden, daarom is het noodzakelijk dat het onderbeen geheel in plastic verpakt wordt. Er zijn ook speciale zakken hiervoor verkrijgbaar bij de apotheek of bij de gipskamer.

Beweging

Neem op tijd rust en luister naar uw lichaam. U moet uw been 1 tot 2 weken hooghouden en zware lichamelijke inspanningen vermijden. Zodra u rust neemt leg dan het been hoog, eventueel kunt u 's nachts uw been op een kussen leggen. Afhankelijk van het soort breuk en de nabehandeling mag u uw been niet, gedeeltelijk of volledig belasten. Instructies hierover en het leren omgaan met loophulpmiddelen ontvangt u van de fysiotherapeut.

Poliklinische controle

U krijgt een afspraak mee voor de polikliniek.

Bij problemen

Na een operatie is er altijd een kans dat er een complicatie optreedt. Neem contact op met uw behandelend arts, of in het weekend, met de Spoedpost Almere:

- Bij koorts,
- Bij toenemende pijn,
- Bij een nabloeding,
- Bij een zwelling,
- Als het gips te strak zit (blauwe en/of tintelende tenen),
- Als het gips gebroken is,
- Als het gips nat en slap is geworden.

Telefoonnummers en openingstijden

- Polikliniek Chirurgie: ☎ (036) 868 8701 of polikliniek Orthopedie: ☎ (036) 868 8805 (tijdens kantooruren).
- Spoedpost Almere: ☎ (036) 868 8811 (24 uur per dag).