

Een foto van de enkel; en dan?

U bent verwezen naar de afdeling Radiologie. Er wordt een foto gemaakt omdat u misschien iets gebroken hebt.

Als er iets gebroken is

Als er iets gebroken is, gaat u voor behandeling naar de spoedeisende hulp. U kunt zich daar melden bij de balie. U krijgt dan verdere uitleg.

Als er niets gebroken is

Is er niets gebroken? Dan is de enkel gekneusd. Er is geen verdere behandeling nodig. U mag dan naar huis. De volgende dag kijkt de dokter nog een keer naar de foto. Als het nodig is, dan belt de dokter u.

Wij vertellen uw eigen huisarts dat u de huisartsenpost bezocht hebt. Hij/zij ontvangt ook de uitslag van de foto.

Wat u zelf kunt doen:

- Koel de enkel. Gebruik een ice pack of iets anders uit de vriezer. Dit wikkelt u in een washandje of theedoek. Leg dit 10 minuten op de enkel. Doe dit een paar keer per dag, twee dagen lang.
- Geef de enkel rust. Leg de voet hoog. Het is belangrijk dat u de voet hoger legt dan de knie, en de knie hoger dan de billen. U kunt het matras ophogen door er een kussen onder te leggen. Wissel uw houding regelmatig af.
- Als u wilt, kunt u zelf een drukverband om uw enkel doen. U koopt dit bij de apotheek of drogist. Het verband kunt u 3 tot 5 dagen laten zitten. Scan de QR-code (rechts onderaan de pagina) voor een filmpje met uitleg.
- Beweeg de enkel voorzichtig op geleide van de pijn. Dat kunt u doen als u zit of als u staat. U voelt zelf aan de pijn hoe ver u de enkel kunt bewegen. Als het teveel pijn doet, stopt u de beweging.
- Als u wilt, mag u krukken gebruiken. Maak met krukken de normale loopbeweging. U steunt dan op de krukken. Krukken kunt u via de thuiszorgwinkel huren.

Medicijn tegen de pijn (volwassenen):

- U mag paracetamol innemen: 3 tot 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg.
- Als u met paracetamol nog steeds veel pijn heeft, mag u naast de paracetamol ook ibuprofen innemen: 3 keer per dag 400mg. Let op: slik alleen ibuprofen als u weet dat u dit mag innemen. Bij twijfel overlegt u met uw arts of apotheker.

Medicijn tegen de pijn (kinderen):

- U mag uw kind paracetamol geven: op de verpakking staat hoeveel.
- Als paracetamol niet helpt mag u ook Nurofen drank geven: op de verpakking staat hoeveel.
- Kinderen vanaf 12 jaar mogen ook ibuprofen: op de verpakking staat hoeveel.

Neem contact op met uw eigen huisarts als:

- de adviezen niet helpen
- de klachten langer dan 5 tot 7 dagen duren
- u zich zorgen maakt
- u vragen heeft

