

PATIËNTEN INFORMATIE

Elastische kous

bij extremiteitsletsel

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**
een santeon ziekenhuis



Bij u is een knieletsel, een verstuikte enkel, pols of bovenarm vastgesteld door de arts of verpleegkundig specialist van de Spoedeisende Hulp. In deze folder geeft het Maasstad Ziekenhuis u adviezen bij het gebruik van een elastische kous.

Adviezen bij gebruik elastische kous

Rust

Neem de eerste dagen rust. U mag uw arm of been belasten, maar afhankelijk van de klachten van pijn en zwelling. Als u zit of ligt houdt dan uw pols of arm hoog eventueel met behulp van een mitella. Leg uw onderbeen en voet hoger dan uw heup, eventueel met een kussentje onder de knie. Let daarbij op dat de bloedtoevoer naar de hand of het onderbeen niet afgekneld wordt.

U kunt eventueel gebruik maken van krukken. Deze kunt u huren via de afdeling Spoedeisende Hulp. Het is wel belangrijk om tijdens het zitten of liggen te oefenen.

In het begin kan er 's morgens wat 'start'pijn zijn; dit verdwijnt na lopen of oefeningen.



Oefenen

Begin direct met oefeningen voor uw arm, hand, knie of enkel.

- *Bovenarm:* De arm zover mogelijk strekken, vervolgens de onderarm draaien, handpalm naar boven, handpalm naar beneden.
- *Pols:* Met de vingers een vuist maken, 3 seconden vasthouden en dan strekken en 3 seconden vasthouden.
- *Knie:* Buig en strek uw knie. Hef het been gedurende 3 tellen gestrekt op.
- *Enkel:* Draai rondjes met uw enkel, trek uw voorvoet in de richting van uw neus gedurende 3 seconden en duw vervolgens voor 3 seconden de voorvoet van u af.

Voel zelf hoever u kunt gaan. Ga zover als de pijn het toelaat, gebruik eventueel pijnstilling. Doe de oefeningen tenminste 3 keer per dag 10 keer. Probeer de dagen erna de belasting uit te breiden. Het is verstandig om zo normaal mogelijk te lopen, dat wil zeggen dat u de voet goed moet afrollen.

Pijn

Neem zo nodig paracetamol, 4 keer per dag 2 tabletten. Houd bij een kind de maximale dosering op het doosje aan.

Douchen en wassen

Tijdens het douchen en wassen mag u de elastische kous uittrekken.

's Nachts

Trek de kous 's nachts uit.

Vouwen in de kous

Trek de elastische kous weer strak.

Schoenen

Draag stevige (veter)schoenen, bij voorkeur geen hakken.

Autorijden

Vraag bij uw eigen autoverzekering na of u mag autorijden met een elastische kous.

Stoppen

U mag na 5-7 dagen stoppen met het dragen van de elastische kous. Zijn de klachten eerder over dan mag u eerder stoppen.

Heeft u na 2 weken nog pijnklachten en heeft u geen polikliniek afspraak gekregen ga dan naar uw huisarts om een verdere behandeling te bespreken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts, de verpleegkundig(e) specialist of de gipsverbandmeester van de Spoedeisende Hulp. U kunt ook contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

