

# Weber A of avulsiefractuur bij enkelbandletsel

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

Een Weber A of avulsiefractuur komt vaak voor. Weber A is het uiterste deel van het kuitbeen. Een avulsiefractuur is een los botschilletje van een van de botten van uw enkel. Dit soort letsel aan het kuitbeen behandelen we op dezelfde manier als een scheur in de enkelbanden. U krijgt een enkelbrace en een speciale kous. De kous heet een tubigrip.



## Samenvatting

- U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje bij uw enkel.
- U herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- Houd uw been in de eerste week zoveel mogelijk hoog, dan wordt het minder dik.
- Als uw enkel niet meer zo dik is, kunt u de enkelbrace dragen.

- Als u niet te veel pijn heeft, gaat u vanaf week 3 de brace minder dragen.
- U moet oefeningen doen. De oefeningen staan verderop in deze folder. U kunt deze informatie ook bekijken in de Virtual Fracture app:



Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan de Breuklijn op (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

## De behandeling

Een breuk aan het uiterste deel van het kuitbeen of een los botschilletje aan een van de botten bij u enkel komt vaak voor. U krijgt een tubigrip. Dat is een soort kous. Ook krijgt u een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren. Voor meer informatie en filmpjes hoe u krukken kan gebruiken, kijk in de Virtual Fracture Care app.

### Week 1

- Tubigrip dragen.
- Brace dragen als uw been niet meer zo dik is. Meestal is dit na 4 dagen.

### **1 tot 3 weken**

- Tubigrip en brace dragen.
- Probeer te lopen. U kunt krukken gebruiken. Stop als u te veel pijn heeft. Houd uw enkel zoveel mogelijk omhoog, als u niet loopt.

### **3 tot 6 weken**

- Ga de brace minder dragen als u niet te veel pijn heeft.
- Ga zonder krukken lopen. Draag stevige schoenen.
- Begin met oefeningen.

Na 6 weken

\* U kunt weer gaan sporten. Het kan zijn dat dit pas na 3 tot 6 maanden goed lukt.

## **Instructies**

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijk herstel.

- U kunt de brace dragen met een stevige schoen, zoals een goede wandelschoen. U mag op de voet staan als het niet te veel pijn doet. De eerste stappen doen meestal even pijn, daarna gaat het beter.
- Ga na 3 tot 6 weken de brace minder dragen.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hooghoudt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. Uw enkel wordt minder dik en u voelt minder druk en pijn.
- Begin zo snel mogelijk uw enkel te bewegen. Uw enkel wordt dan niet stijf. U kunt het volgende doen:
  - Doe oefeningen. Deze oefeningen staan verderop in deze folder.
  - Ga lopen. U kunt krukken gebruiken.
  - Vanaf week 3 kunt u fietsen, als het niet te veel pijn doet. Stop als bewegen pijn doet.

- Doe de eerste 6 weken geen sporten waarbij u uw enkel belast. U kunt steeds meer gaan sporten, als het niet te veel pijn doet. U kunt in het begin de enkelbrace gebruiken.
- Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

## Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel pijn heeft en die pijn niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 8 weken duren voordat u uw enkel weer helemaal kunt gebruiken.
- In deze folder staan oefeningen om beter te herstellen. Als u na 6 weken nog veel last heeft van de enkel, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

## Brace opnieuw aandoen

Soms doet u de brace af, bijvoorbeeld om te douchen. Op deze manier kunt u de brace opnieuw aantrekken:



Vouw de klittenbanden open en maak de veters wijder. Schuif de brace over de enkel heen.



Trek de veters aan en breng de enkel in 90 graden, of zover als het lukt. Strik de veters.



Plak de klittenbanden kruislings voor de enkel vast.

# Oefeningen

Om te zorgen dat uw enkel niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

## Onbelast oefenen

Deze oefeningen kunt u onbelast doen, stop als het pijn gaat doen: Leg uw been op een stoel. Trek uw voet op en strek de voet uit. Draai rustig rondjes met de voet.



Doe deze oefening en stop als het pijn gaat doen. Als de enkel erg stijf is en u de enkel niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toetrekken



## Belast oefenen

Ga belast oefenen als het niet teveel pijn doet.

De knie buigen en strekken terwijl u zit:

Plaats het aangedane been op een theedoek, handdoekje of washand. Buig en strek de knie. Let op de hak mag niet van de grond komen.



Rekoefeningen staand:

Plaats het aangedane been een stap naar achteren en steun met uw handen tegen de muur. Houd uw hakken op de grond. Buig uw goede knie naar voren. U zou rek moeten voelen in de kuit.



Op hakken en tenen staan en lopen. Loop met kleine stappen

Knie buigen met één been, met en zonder steun:

- Staan op 1 been met uw knie een beetje gebogen. Start met een stoel voor steun.
- Tandempoetsen op 1 been.
- Op kussen of handdoek staan met 1 been.



## Vragen?

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op [www.asz.nl](http://www.asz.nl).

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)

*Disclaimer:*

*De afbeelding en tekst is met toestemming van het OLVG  
overgenomen.*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
februari 2025  
pavo 1884