

Behandeling enkel(band)letsel (enkelverstuiking) met Coban

Op de SpoedEisende Hulp (SEH) is bij u enkel(band)letsel vastgesteld. Hiervoor heeft u een zogenoemd Coban-verband om uw voet en onderbeen gekregen. Deze folder geeft u hierover informatie.

Coban-verband

Een Coban-verband is een drukverband om de zwelling te verminderen en de enkel steun te geven.

Instructies enkel(band)letsel

- Houd het Coban-verband om tot op uw controleafspraak.
- Het verband mag niet nat worden. Maak daarom gebruik van een douchehoes. Deze hoes kunt u bij de drogist of apotheek kopen.
- Het is belangrijk om rust af te wisselen met oefeningen (zie verderop in deze folder). Dit is nodig om:
 - uw enkel soepel te houden,
 - de afname van zwelling te bevorderen
 - het verkorten van de achillespees te voorkomen.
- Belast en oefen uw voet zonder dat u meer pijn en zwelling krijgt. Lopen, bewegen en oefenen stimuleren de bloedsomloop in uw been. Hierdoor neemt de zwelling af en/of wordt een toename van zwelling voorkomen. Het is dus belangrijk dat u uw voet blijft bewegen.
- Met het Coban-verband is het mogelijk om een schoen te dragen die u normaal iets te ruim zit. Gebruik eventueel krukken ter ondersteuning en gebruik uw voet zo normaal mogelijk.
- Leg uw been tijdens rustmomenten hoog. Dat wil zeggen: uw enkel hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. Tijdens de nacht raden we aan om iets onder het matras te leggen, een

kussen of een stapel tijdschriften, zodat uw been hoog ligt.

- Neem zo nodig een pijnstiller (gebruik maximaal de hoeveelheid per dag die in de bijsluiter bij de pijnstillers staat aangegeven).
- Over het Coban-verband kunt u het beste een dunne (katoenen) kous dragen. Dan blijft het verband beter zitten.

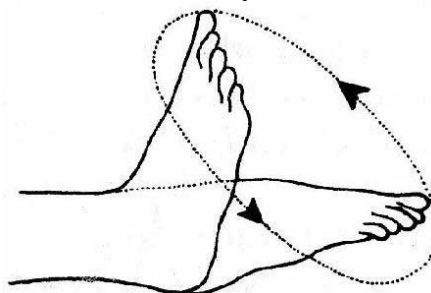
Oefeningen

Oefen elk uur ongeveer 2-5 minuten met uw enkel/ voet:

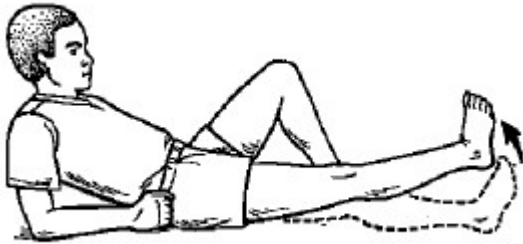
1. Breng de voet in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw been. Trek daarna uw tenen gedurende 5 tellen in de richting van uw neus en duw uw tenen vervolgens 5 tellen van uw af.



2. Draai kleine rondjes met uw voet.



3. Til uw been drie tellen gestrekt op.



Problemen

Als uw tenen dik, wit en of blauw worden. Of als uw tenen gaan tintelen of kloppen, doe dan het volgende: leg eerst uw voet hoog en beweeg uw voet krachtig volgens de oefeningen.

Worden de klachten binnen enkele uren niet minder neem dan contact op met de gipsverbandmeester op telefoonnummer: (0182) 50 51 20.

Buiten kantooruren en bij afwezigheid van de gipsverbandmeester wordt u automatisch doorgeschakeld naar het toestel van de SEH.

Voor acute problemen mag u altijd bellen naar het nummer van de gipskamer.

Controle

U krijgt een afspraak mee voor een controle op de gipskamer van de polikliniek van het Groene Hart Ziekenhuis [route 11]. Tijdens deze controle wordt het verband verwijderd. De gipsverbandmeester onderzoekt en behandelt uw enkel opnieuw. Als de zwelling van uw enkel voldoende is afgenomen dan krijgt u een enkelbrace. Met deze enkelbrace kunt u het lopen, bewegen en oefenen uitbreiden. Neem daarom een stevige (sport)schoen mee naar deze controle afspraak.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Informatie en vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over het Coban-verband dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester op werkdagen tussen 8.00 en 9.00 uur op telefoonnummer: (0182) 50 51 20.

Voor vragen over of het wijzigen van uw afspraak kunt u bellen met het Klantcontactcentrum op telefoonnummer: (0182) 50 50 01.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
juli 2026
08.02.031