INFORMATIE OVER

Enkelbandletsel - Weber A of avulsiefractuur

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen (Weber A) of een los botschilletje van een van de botten waaruit uw enkel bestaat (avulsiefractuur). Deze folder geeft u meer inzicht in de behandeling van dit letsel.

Breuken die zo ontstaan zijn vergelijkbaar met een scheur in de enkelbanden en worden dan ook op dezelfde manier behandeld. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een soort kous (tubigrip) en een enkelbrace.

De behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis kunt u krukken huren.

Tijd	Behandeling
Week 0-1	Tubigrip, brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen)
Week 1-3	Tubigrip en brace dragen
Week 3-6	Gebruik van brace afbouwen op geleide van de pijn
Na 6 weken	Hervatten sport en gymnastiek

Instructies

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. Via de links onder in deze folder zijn instructies te vinden over het opnieuw aanbrengen van de brace.

- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zo veel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder worden.
- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in de onder in deze folder.
- De eerste 6 weken kunt u beter geen sporten beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. In het begin kunt u eventueel de enkelbrace gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de breuk binnen 8 weken volledig. Het kan langer duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.

Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na 8 weken ontevreden over de functie van uw enkel? Vraag dan via uw huisarts een verwijzing voor de fysiotherapeut.

Als u veel pijn heeft, als de pijn erg toeneemt of als de pijnklachten niet verminderen, kunt u contact opnemen met de ‘Breuklijn’. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

Wanneer welke oefening

Na vier weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal iedere oefening minstens 10 keer
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen

Er zijn twee manieren van **onbelast** oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- *Passief oefenen*: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- *Actief oefenen*: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Belast oefenen

Er zijn twee manieren van **belast** oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- *Passief oefenen: g*a zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op onderstaande video: https://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk_dE
- *Actief oefenen*: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op onderstaande video: https://www.youtube.com/watch?v=NFwWAmTAXLM

Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6194. Bereikbaar ma – vr 10.00-12.00 uur en 13.00-16.00 uur.

Informatie online

- Video over het aanleggen van een enkelbrace
- App “versterk je enkel”
- www.thuisarts.nl
- www.sehzorg.nl
- www.voorkomblessures.nl

Afdelingen

Spoedpost

Telefoonnummer	020-634 6200
Openings- en bezoektijden	24 uur per dag
Route	Via ingang Spoedpost (achterzijde van het ziekenhuis)

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/enkelbandletsel-weber-a-of-avulsiefractuur/enkelbandletsel-weber-a-of-avulsiefractuur
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 06.12 uur.