

## Spaakverwonding

U of uw kind heeft een spaakverwonding aan de voet. Op de röntgenfoto is geen breuk te zien en de wond is oppervlakkig. We maken geen standaard controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

Een spaakverwonding komt in Nederland vaak voor. We behandelen u of uw kind met wondbedekking en drukverband. De (na)behandeling verloopt via onderstaande tijdlijn.

#### 0-3 dagen

- Wondbedekking op de wond laten zitten.
- Wanneer het drukverband los zit, dit vervangen door de tubigrip.
- Bewegen van de voet op geleide van de pijn.

#### Na 3 dagen

- Wond verzorgen volgens onderstaande instructie.
- Zonder drukverband/tubigrip bewegen van de voet op geleide van de pijn.

### Instructies

Voor een goede wondgenezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Na drie dagen mag u het drukverband en wondbedekking verwijderen
- U of uw kind mag weer lopen zodra de pijn dat toelaat.
- Als het drukverband los gaat zitten, kunt u deze vervangen voor een tubigrip. Deze tubigrip is een soort kous. Deze krijgt u in principe mee op de Spoedeisende Hulp. Ook kun u een tubigrip kopen bij een drogisterij. Als u of uw kind gaat slapen moet u de tubigrip af doen.
- In de nacht kunt u eventueel een kussen onder de voet leggen, zodat de zwelling verder afneemt.
- Als u of uw kind pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Wacht niet met

paracetamol nemen/ geven tot u of uw kind te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in.

### Instructies wondbehandeling na 3 dagen

- Maak de wond elke dag met de douche schoon. Doe dit tot de wond dicht is. Plak zo nodig een nieuwe (normale) pleister op de wond.
- Is de wond rood en wordt dit erger? Neem dan contact op met de breuklijn.

### Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. De wond en enkel genezen meestal binnen enkele weken volledig.
- Wordt de pijn erger of wordt de pijn na twee weken niet minder, neem dan contact op met de breuklijn. Als controle na contact toch nodig blijkt wordt er een afspraak gemaakt.

### Drukverband opnieuw omdoen

Als u het drukverband heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, en u wilt het opnieuw omdoen, kijk dan via de volgende link [naar de instructievideo, drukverband](#).

### Oefeningen

Het is belangrijk dat u of uw kind de voet en enkel beweegt zodra de pijn dit toelaat. Met het normaal bewegen van de voet/enkel, oefen je ook. Specifieke oefeningen zijn niet nodig.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### Virtual Fracture Care app

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft.



Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. Uw wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



### Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT via de breuklijn op maandag tot en met vrijdag via telefoonnummer 088 708 52 33.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).