



Kneuzing aan hand, pols, knie of enkel

U bent op de huisartsenspoedpost geweest voor een gekneusde of verrekte hand/vinger, pols, knie of enkel. Op de achterkant van deze flyer staan adviezen voor de verzorging van uw blessure.

Er staat ook wanneer het verstandig is om een controleafspraak te maken met uw eigen huisarts. Als de klachten na een aantal dagen niet afnemen, kan het zijn dat er meer aan de hand is. Denk aan een scheurtje in het bot of een beschadiging van een pees of band. Het kan geen kwaad als dit pas na een week wordt ontdekt. Het herstel is in de tussentijd al begonnen.

Kijk voor meer informatie op www.thuisarts.nl

Kneuzing aan de enkel

- + Bij een verstuiking klapt uw voet plotseling naar binnen. De enkelband rekt uit of scheurt in en de enkel wordt dik.
- + Leg de enkel direct hoog. Koel de enkel met ijsblokjes in een plastic zak of een 'ice pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- + Een verstuikte enkel of gescheurde enkelband geneest vanzelf.
- + De eerste dagen kan de enkel flink pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn minder en kunt u de voet weer wat meer gaan gebruiken.
- + Beweeg uw voet regelmatig heen en weer, ook als u zit of ligt. Zo voorkomt u dat het enkelgewricht stijf wordt.
- + Probeer snel of het lopen weer gaat. Lopen bevordert het herstel. Ook fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- + Is de pijn en zwelling na 4 dagen niet minder? Laat dan uw huisarts ernaar kijken.

Kneuzing aan de knie

- + U kunt uw knie direct na de val of verkeerde beweging koelen om de pijn te verminderen. Dat kan met ijsblokjes in een plastic zak of een 'ice-pack'. Wikkel het ijs in een theedoek. Zo bevriest uw huid niet.
- + Als de knie niet zo pijnlijk of dik is, probeer dan normaal te blijven bewegen. Bewegen is dan juist goed voor de genezing.
- + Bij veel pijn is het verstandig om uw knie een paar dagen rust te geven. Dit betekent dat u wel kleine stukjes mag lopen.
- + Als u gaat zitten of liggen, leg dan uw been hoog, bijvoorbeeld op een stoel of op de bank. U kunt beter geen kussen onder uw knie leggen. De knie wordt dan iets minder snel beter.
- + Een knieverband heeft voor- en nadelen. Het kan de pijn iets minder maken en een stevig gevoel geven. Maar het is niet duidelijk of de knie er sneller of minder snel door geneest.
- + Na ongeveer 5 tot 7 dagen is de knie meestal minder dik. Maak een afspraak bij uw huisarts als de knie dik blijft en veel pijn blijft doen.

Kneuzing aan de pols of vinger

- + Bij een kneuzing klapt uw hand of vinger extreem naar achteren of naar voren.
- + De pols of vinger wordt pijnlijk en dik.
- + Houd rust en koel met ijsblokjes in een plastic zak of een 'ice pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- + Een kneuzing aan vinger of pols geneest vanzelf.
- + Ga naar uw huisarts als de pijn en/of de zwelling na 4 dagen nog niet is verminderd.