

## Enkeltape

*Uw arts en de gipsverbandmeester hebben u al het een en ander verteld over de aandachtspunten bij het hebben van een tapeverband. In de folder zijn de belangrijkste punten op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nogmaals rustig door kunt lezen.*

### Aandachtspunten

- U mag 100% belasten in een tape. Dit betekent dat u geen krukken (of andere hulpmiddelen) hoeft te gebruiken. Als dat nog niet lukt of u durft het nog niet, gebruikt u dan wel de krukken.
- Belasten gaat het beste met stevige, nauwsluitende schoenen.
- U probeert tijdens het belasten zo normaal mogelijk te lopen. In de praktijk betekent dit vaak dat u kleinere passen zult moeten nemen. Het is beter om langzaam te lopen met een normaal looppatroon dan snel met een slecht looppatroon.
- Het tapeverband moet droog blijven. Indien het nat wordt, verliest het zijn functie en de huid kan kapotgaan of gaan smetten. Er zijn speciale douchehoezen te koop bij een apotheek en/of thuiszorgwinkel. Natuurlijk kunt u ook douchen met een goed afgeplakte plastic zak.
- Indien u last heeft van zweetvoeten is het aan te raden om binnenshuis zonder kousen en schoenen te lopen; de voet kan dan beter 'ventileren'. Het kan ook praktisch zijn om de zweetende voet voor een ventilator te leggen een aantal keren per dag.
- Het tapeverband zal ongeveer om de 14 dagen vernieuwd worden om de functie van het verband optimaal te houden.
- Neem voor toestemming om auto te rijden contact op met uw autoverzekeraar.

### Oefeningen

Het is aan te raden om 4 maal per dag oefeningen te doen om de sterkte en de coördinatie van uw enkelbanden te trainen.

#### Oefening 1:

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar (tenen naar voren). U buigt door de knieën tot het voor u diepste punt, waarbij de hielen op de grond moeten blijven. Op het diepste punt blijft u 10 seconden hangen.

#### Oefening 2:

U loopt over een denkbeeldige lijn en u kijkt hierbij recht vooruit.

#### Oefening 3:

U gaat op een been staan, eerst op het gezonde been en daarna op het been met het tape. Dit moet u net zo vaak oefenen totdat u dit per been ongeveer 20 seconden zonder omvallen vol kunt houden. Indien dit lukt, doet u deze oefening met uw ogen dicht.

#### Oefening 4:

U doet 10 passen op uw tenen en 10 passen op uw hielen.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

---

## Ten slotte

Als u twijfelt en/of vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de gipskamer.

De gipskamer is telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 08.15 en 09.15 uur en tussen 13.30 en 14.00 uur via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50 (vraagt u naar de gipskamer).

Indien u op korte termijn gezien/geholpen wilt worden, raden wij u aan om tussen 08.15 en 09.15 uur contact met ons op te nemen.

febr\_2016