

## Drukverband

*In deze folder geven wij u informatie over het drukverband dat u van ons heeft gekregen. U kunt de belangrijkste zaken nog eens rustig na lezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat de behandeling inhoudt en welke stappen na de behandeling van belang (kunnen) zijn.*

### Drukverband voor been/voet

U heeft van ons een drukverband gekregen vanwege een kneuzing aan uw been of voet. Het drukverband kunt 3 a 4 dagen laten zitten of langer als dit met u is afgesproken. Als u zit kunt u het beste uw been goed hoog houden, zodat de eventuele zwelling door het lichaam op genomen kan worden.

Tijdens deze dagen raden wij u aan de volgende oefeningen te doen:

- trek uw tenen richting uw neus gedurende drie tellen en duw vervolgens de tenen drie tellen van u af;
- draai rondjes met uw enkel;
- hef het been gedurende drie tellen gestrekt op.

Deze oefeningen kunt u het beste meerder keren per dag doen om de enkel soepel te houden. Hierdoor kunt u pijn en zwelling verminderen of voorkomen.

Als u het verband verwijderd heeft kunt u het beste stevige schoenen dragen.

### Drukverband voor de arm/pols

U heeft van ons een drukverband en een mitella gekregen vanwege een kneuzing in uw arm of pols. U kunt het drukverband ongeveer 3 a 4 dagen laten zitten of langer als dit met u is afgesproken. Als u het verband verwijderd heeft hoeft u ook de mitella niet meer te gebruiken. De mitella moet de gehele arm en hand ondersteunen, de hand moet hoger liggen dan de elleboog, zodat de eventuele zwelling niet naar de vingers toe zakt. 's Nachts mag de mitella af.

Tijdens deze dagen raden wij u aan de volgende oefeningen te doen:

- knijp de vingers gedurende drie tellen samen en strek ze vervolgens gedurende drie tellen geheel;
- maak draaibewegingen met de pols;
- draai rondjes met de schouder.

Deze oefeningen kunt u het beste meerder keren per dag doen om de arm soepel te houden. Hierdoor kunt u pijn en zwelling verminderen of voorkomen.

### Pijnstilling

Bij pijnklachten kunt u gerust een pijnstiller zoals Paracetamol gebruiken.

Houdt u altijd aan de richtlijnen en dosering die op de bijsluiter beschreven staat.

### Contact

Bij aanhoudende klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Als u een poliafspraak heeft mee gekregen, dan kunt u met de polikliniek contact op nemen. Buiten kantoortijden, kunt u contact opnemen met de afdeling Spoed Eisende Hulp. Wij zijn bereikbaar via het algemene telefoonnummer: 033-8505050.

#### 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)