Enkeltape

Voorbereiding

Klaarleggen materialen
- Knierol (bv. opgerolde handdoek)
- Band; om de voet in 90° dorsaal te houden
- Kleefzwachtel 8 cm breed
- Rekvrije tape 3,75 cm

Toelichting

Voorbereiding
- Vraag de patiënt het onderbeen te scheren vanaf de knie.
- Laat patiënt zitten op onderzoeksbank met rol onder proximale deel van de kuit, zodat het onderbeen vrij is van de onderlaag.
- Vraag de patiënt om met een band om de voorvoet heen en vasthoudend met de handen de voet in 90° dorsaal te houden.

Toelichting Enkeltape

Aanbrengen kleefzwachtel
- Zwachtel van distaal naar proximaal, start achter tenenrij vanaf de mediale voetrand en wikkel onder de voet door van mediaal naar lateraal met lichte rek waardoor de voet in eversie wordt gefixeerd.
- Blijf circulair wikkelen tot ongeveer 2/3 van de kuit is bedekt.
- Fixeer de zwachtel met een stukje tape.
- Meet steeds eerst de lengte van de rekvrije tape af met de niet-kleefzijde langs de huid.
- Zorg dat de rekvrije tape nergens rechtstreeks op de huid geplakt wordt.

Aanbrengen van 3 “stijgbeugels” met rekvrije tape
- Breng de eerste strook aan van de mediale proximale kleefzwachtelrand onder de voet door naar de laterale proximale kleefzwachtelrand.
- Breng op dezelfde manier de andere 2 stroken dakpansgewijs naar anterior aan.

Aanbrengen 3 “hoefijzers” met rekvrije tape
- Breng de eerste strook aan van de mediale distale kleefzwachtelrand langs de mediale voetrand achter de hak langs via de laterale voetrand naar de laterale distale kleefzwachtelrand.
- Breng op dezelfde manier de andere 2 stroken dakpansgewijs naar proximaal/dorsaal aan.

HUISARTSOPLEIDING NEDERLAND

Enkeltape

Toelichting (vervolg)

Aanbrengen 3 “hiellocks” met rekvrije tape

- Breng de eerste strook aan schuin over de mediale zijde van de calcaneus.
- Plak het distale uiteinde van de strook onder de voetzool door tot op de voetrug; (voorkom druk op kopje MT5).
- Plak het proximale uiteinde van de strook achter de achillespees langs naar de voorkant van het onderbeen vlak boven de malleoli.
- Breng op dezelfde manier de andere 2 stroken dakpansgewijs naar dorsaal aan.

Aanbrengen 2 circulaire stroken met rekvrije tape

- Breng aan de proximale en de distale zijde een losse circulaire strook aan over de uiteinden van de andere stroken.

Nazorg

Voorlichten

- Verwissel de bandage elke 2 weken of eerder als deze te strak of te los zit.
- De behandeling duurt ongeveer 6 weken.
- Laat de patiënt dagelijks lopen en onbelast dorsaal- en plantairflexie oefenen.

Literatuur

- Goudswaard AN, In ’t Veld CJ, Kramer WLM. Handboek verrichtingen in de huisartsenpraktijk. Houten/Utrecht: Prelum Uitgevers BV, Nederlands Huisartsen Genootschap, 2014.
- www.nhg.org of www.haweb.nl : Instructiefilms, enkeltape volgens verrichtingenboek