

Enkelverzwikking

U bent op de eerste hulp geweest met een verzwikking van de enkel. In deze folder leest u meer over het letsel, de behandeling en wat u zelf kunt doen aan een voorspoedig herstel.

De enkel dankt zijn stevigheid aan meerdere enkelbanden. Op het moment dat u de enkel verzwikt, worden er grote krachten op deze enkelbanden en ook op de voetwortelbotjes uitgeoefend. Er kunnen bij een verzwikking diverse letsels ontstaan, uiteenlopend van het verrekken of inscheuren van het gewrichtskapsel en de enkelbanden, tot breuken van de enkel of in de voetwortel. Deze folder gaat alleen over het verrekken en inscheuren van het kapselbandapparaat van de enkel.

LET OP! Een verzwikking van de enkel gaat vaak gepaard met een forse zwelling en bloeditstorting. Deze zullen zich na een aantal dagen gaan verspreiden over de voet. De tenen kunnen hierdoor blauw worden. Dit is normaal en gaat vanzelf weer over.

Behandeling

Een gescheurde enkelband heeft ongeveer 6 tot 8 weken tijd nodig om te herstellen. Dit is afhankelijk van de ernst van de blessure. De eerste week krijgt u meestal een gipsspalk of een drukverband om de enkel. Dit is om de enkel rust te geven. Leg uw been hoog (voet hoger dan de knie) om de zwelling te laten verminderen. Als uw enkel 'slank' is, wordt het gips of het drukverband verwijderd en kijkt de gipsverbandmeester welke behandeling het beste voor u is. Meestal krijgt u een brace, maar het kan zijn dat er voor een andere behandeling wordt gekozen.

De brace wordt 4 tot 6 weken gebruikt. Draag de enkelbrace overdag in combinatie met een veterschoen. Bij voorkeur een sportschoen. De volledige genezing van het letsel duurt minimaal een half jaar.

Oefeningschema

Na 1 week:

- mag u weer gewoon lopen en fietsen (zonder krukken)
- loop over een denkbeeldige lijn, kijk hierbij recht vooruit
- ga op 1 been staan. Eerst met het gezonde been, daarna met het been in de brace. Dit oefent u u net zo vaak, totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Hierna doet u deze oefening met de ogen dicht. Probeer deze oefening 3 keer per dag te doen
- loop op de hakken en op de tenen en probeer zo normaal mogelijk te lopen. In de praktijk houdt dit in dat u wat kleinere passen moet nemen. Het is beter om langzamer te lopen met een normaal looppatroon, dan snel met een slecht looppatroon

Na 3 weken:

- voer uw tempo op: probeer sneller te lopen, sneller op de tenen/hakken te lopen, langer op 1 been te staan en de tenenstand 3 keer 20 keer op en neer

Na 4-5 weken:

- hervat voorzichtig de sporttraining. Indien de training pijnvrij verloopt, kunt u deelname aan wedstrijden weer hervatten

Wanneer heeft u uw enkel overbelast?

- als u 's avonds pijn heeft en deze de volgende ochtend niet weg is
- als u 's avonds een dikke enkel/voet heeft en dit de volgende dag niet weg is

Wat te doen bij overbelasting?

- leg uw voet hoog en loop/belast uw voet minder
- indien de klachten niet verminderen, dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts

Algemene instructies

- tijdens douchen of baden mag u de brace verwijderen
- tijdens het slapen mag u de brace afdoen
- als uw voet/enkel dik wordt, leg dan uw been bij het zitten hoog (bedenk dat de reden kan zijn dat u uw enkel overdag overbelast heeft)
- de eerste dagen kan de enkel nog pijnlijk zijn. Belast uw enkel dan niet teveel
- let op bij het lopen op een oneffen ondergrond, u kunt eerder de enkel verzwikken

Advies

- draag goede schoenen (geen klompen, slippers of hoge hakken)
- loop zoveel mogelijk op een effen ondergrond
- voor sporters: doe een goede warming-up voor de training en wedstrijd en belast op geleide van de klachten
- als er geen vooruitgang is na 6 weken behandeling met de enkelbrace: maak een afspraak met de polikliniek van uw behandelend arts

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de gipskamer. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 17.00 uur: (0318) 43 58 73.