

Aandoening

# Verzwikte of verstuikte enkel

Bij een verzwikte of verstuikte enkel is uw voet plotseling naar binnen geklapt.

Bij een verzwikking is de schade beperkt. Uw enkel is een beetje gezwollen en doet een paar dagen pijn. Daarna kunt u hem weer volledig gebruiken. Is de pijn heviger en kunt u niet meer goed lopen? Dan heeft u mogelijk uw enkel verstuikt. De enkelbanden zijn dan verrekt of beschadigd.

## Onderzoeken

De arts luistert naar uw klachten en doet een lichamelijk onderzoek. Eventueel laten we een röntgenfoto maken om botbreuken uit te sluiten.

## Behandelingen

Het beschadigde weefsel heeft tijd nodig om te herstellen. Is dit herstel niet voldoende, dan blijft de enkel zwak en is de kans op nieuwe verstuikingen groot.

### Wat kunt u zelf doen?

Om sneller te herstellen, is het belangrijk de zwelling zoveel mogelijk te beperken. Daarvoor volgt u na een verstuiking de RICE-regel. De vier letters staan voor:

- Rest (rust): ontzie de enkel en probeer er zo weinig mogelijk op te staan. Als u staat, steunt u zo min mogelijk op de verstuikte enkel.
- Ice (ijs): koel uw enkel minstens 15 minuten. Gebruik hiervoor een cold-pack, een washandje met ijsklontjes of stromend, koud water. Leg altijd een theedoek of dunne handdoek tussen uw huid en het ijs om verbranding te voorkomen.
- Compression (drukverband): na het koelen geeft een drukverband uw enkel stevigheid en tegendruk tegen de zwelling.
- Elevation (verhoging): hou uw enkel zo veel mogelijk omhoog (vooral de eerste 48 uur) en laat hem zo weinig mogelijk naar beneden hangen. Dan blijft de vochtophoping in de enkel beperkt. Binnen enkele dagen neemt de zwelling gewoonlijk af.

### Welke behandelingen zijn mogelijk?

Bij een ernstige verstuiking met veel schade aan de enkelbanden zal de genezing langer duren. Uw orthopedisch chirurg kan u adviseren om uw enkel gedurende 4 tot 6 weken zoveel mogelijk te ontlasten. Een verband van tape of een brace geeft meestal voldoende steun. Soms is gips in de eerste fase beter. In enkele gevallen, en dan vooral bij actieve sporters, besluit de orthopeed de schade met een operatie te herstellen. Een operatie kan ook nodig zijn als u bij herhaling uw enkel verstuikt.

### Hoe ziet de revalidatie eruit?

Het herstel gaat in 3 stappen:

- Rust, bescherming en vermindering van de zwelling. Deze fase start direct na de verstuiking. Daarom is het belangrijk dat u direct de RICE-regel toepast.
- Oefeningen voor het herstel van de flexibiliteit, balans, coördinatie, mobiliteit en kracht. Deze oefeningen starten al tijdens de

behandeling, ook als u gips om uw enkel heeft. Ze richten zich op het gewrichtskapsel en op de betrokken spieren. U leert deze oefeningen van een fysiotherapeut.

- Weer terug naar uw dagelijkse activiteiten, later gevolgd door het hervatten van sportactiviteiten. Overigens: ook na herstel blijven oefeningen belangrijk om herhaling te voorkomen.

### **Herhaling voorkomen**

Het is belangrijk dat u het hele revalidatieproces afrondt en niet te hard van stapel loopt; dat kan leiden tot chronische pijnklachten, instabiliteit en artrose in de enkel. Luister naar de signalen van uw lichaam. Hebt u pijn of bent u moe? Doe het dan rustiger aan.

Over het nut van tape of braces tijdens sport is wetenschappelijk onderzoek niet eenduidig, maar het lijkt dat sporters minder vaak hun enkel opnieuw verstuiken bij het gebruik van een brace tijdens het sporten. Ook staat vast dat de genoemde balansoefeningen belangrijk zijn; ook voor mensen die sporttape of een sportbrace gebruiken.

## Poliklinieken en afdelingen

### Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>

### Voet en Enkel Team

Het Voet en Enkel Team is er voor mensen met langdurige klachten aan voet en/of enkel.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkel-team>

Code ORP-104