

## Enkel verzwikt (verstuike enkel)

Na de behandeling van uw verzwikte enkel gaat u weer naar huis. Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Wanneer spreken we van een verzwikte enkel? Wanneer is onderzoek nodig en wat kunt u zelf doen? Dat en meer leest u in deze informatie.

Na een verkeerde stap of beweging klapt uw voet soms naar binnen of buiten. Dit noemen we verzwikken, distorsie of verstuiken. De enkelband aan de buitenkant van uw enkel rekt uit of scheurt in. Hierbij ontstaan vaak kleine scheurtjes in de enkelband en bloedvaatjes. Het komt bijna nooit voor dat de enkelband helemaal afscheurt. Na het verzwikken kan een zwelling ontstaan. Er ontstaat vaak een balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenzijde van de enkel.

### Behandeling

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw verzwikt. Met behulp van krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van de situatie krijgt u een drukverband of een elastische kous (tubigrip).
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het drukverband kunt u 3-5 dagen laten zitten. De elastische kous mag u uitlaten tijdens het douchen en 's nachts.
- Lopen bevordert het herstel. Probeer zo snel mogelijk of u weer kunt lopen. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Verergert de pijn door het lopen? Ga dan niet door, maar probeer het weer de volgende dag.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt en beweeg uw voet regelmatig heen en weer. Ook als u zit of ligt.
- Leg uw voet hoog zodat de zwelling minder kan worden en tegen mogelijke pijn. Uw voet ligt hoger dan uw knie, en uw knie ligt hoger dan uw billen. Eventueel kunt u uw matras ophogen door er een kussen onder te leggen.
- Koelen kan de pijnklachten verlichten, maar vermindert niet de zwelling. Koelen kan met ijsblokjes in een plastic zak of met een 'ice-pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

**Houd er rekening mee dat u niet verzekerd bent als u gaat autorijden met een drukverband of elastische kous!**

### Onderzoek

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkelbanden niet goed mogelijk. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen als de zwelling minder is geworden. Als de pijn na 3 tot 4 dagen langzaam minder wordt is waarschijnlijk sprake van een uitgerekte enkelband. Bij onverminderde pijn of zwelling na 4-7 dagen kunt u hiervoor zelf een afspraak maken met uw huisarts om te beoordelen of een aanvullende behandeling met tape of brace noodzakelijk is. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

# Herstel

Hieronder vindt u informatie over het herstel na een uitgerekte enkelband en een (in)gescheurde enkelband.

## Uitgerekte enkelband

- Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan geen krukken meer nodig.
- Na een paar dagen neemt de zwelling af. Vaak kleuren de hiel, de buitenkant van de voet en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

## (In)gescheurde enkelband

- Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is. U kunt hiervoor terecht bij een fysiotherapeut of uw huisarts.
- Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na een inspanning pijn doen of iets opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft de enkel niet te ontzien.

## Wanneer neemt u contact op met uw huisarts?

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als er na 4 dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is.

## Oefeningen

Na letsel van de enkelbanden kan stijfheid, krachtverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

### Wanneer welke oefening

Het is belangrijk dat u direct zo veel mogelijk begint met oefenen, als de pijn dit toelaat. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

#### Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3x per dag en doe iedere oefening minstens 10x.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

### Onbelast oefenen

Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna

verder met actief oefenen.

### **Passief oefenen**

Buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.

### **Actief oefenen**

Span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

## **Belast oefenen**

Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

### **Passief oefenen**

Ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in [deze video](http://www.youtube.com/watch?v=NFwWAmTAXLM) (<http://www.youtube.com/watch?v=NFwWAmTAXLM>) op YouTube.

### **Actief oefenen**

Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in [deze video](http://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk_dE) ([http://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk\\_dE](http://www.youtube.com/watch?v=fb9Kk1Mk_dE)) op YouTube.

## **Overige oefeningen**

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op 1 been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

## **Virtual Fracture Care app**

Bovenstaande informatie staat ook in onze Virtual Fracture Care app. Ook kunt u er de filmpjes en de oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook onderstaande QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



## Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via 088 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde>)
- Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie>)

