

Enkeldistorsie

Deze folder geeft u informatie over de behandeling van een enkeldistorsie. Het is goed u te realiseren dat de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Wat is een enkeldistorsie

Bij het verstuiken van de enkel kantelt de voet terwijl het been belast wordt. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan bij de 'buitenenkel'. Uiteenlopend van een verrekking of verscheuring van het gewrichtskapsel en de enkelbanden tot breuken van de enkel of in de voetwortel.

Enkelbanden

De banden van de enkel bestaat uit een complex van verschillende banden die de enkelvork met de voetwortel verbinden en die zorgen voor de stabiliteit van het enkelgewricht en voor het begeleiden van de bewegingen. Meestal is het kapselbandapparaat bij de buitenenkel verscheurd en van de daar aanwezige banden is de voorste band het meeste getroffen. Zoals gezegd kan het letsel gering zijn: het kapselbandapparaat is alleen maar wat 'uitgerekt'. Het kan ook zo ernstig zijn, dat een volledige verscheuring van het kapselbandapparaat is ontstaan. Tussen deze twee uitersten zijn vele variaties mogelijk.

Klachten

Bij een simpele verrekking heeft u betrekkelijk weinig pijn en de enkel zwelt misschien wat op. U kunt nog wel lopen. Bij een totale verscheuring heeft u veel pijn en is de enkel direct dik door de bloeditstorting en kunt u er niet meer op lopen.

Behandeling

Indien u uw enkel verstuikt heeft, is het verstandig deze zo snel mogelijk twintig minuten te koelen in koud water of met ijsblokjes. Leg de ijsblokjes niet direct op de huid. Daarna moet u de enkel zwachtelen en hoog leggen. Het is verstandig om de enkel goed te oefenen door de voet en tenen actief naar u toe te bewegen.

Afhankelijk van de ernst van de verschijnselen vraagt de arts een röntgenfoto aan om een botbreuk uit te sluiten. De enkelverstuiking wordt meestal behandeld met een

gipsspalk of een drukverband. Een dag of vijf moet u rusten met het been zo veel mogelijk omhoog.

Het gips mag niet te strak zitten en geen stuwing veroorzaken. Dit herkent u door opzwellen van de voorvoet en de tenen die gaan tintelen en blauw of zelfs wit worden. In dat geval moet u snel contact opnemen met het ziekenhuis.

Het is goed om de tenen zo veel mogelijk te bewegen en de voorvoet op te trekken. Na een periode van vijf dagen wordt de enkel opnieuw bekeken. Is deze voldoende afgeslankt dan wordt in het algemeen de enkel gestabiliseerd met een enkelbandage of kunststof brace. Dit wordt na ongeveer twee weken nog één of twee keer vernieuwd. Als de enkel nog erg dik is en u nog veel pijn heeft in het gips dan wordt de gipsbehandeling voortgezet. Als daarna de toestand verbeterd is, krijgt u de enkelbandage aangelegd.

Het verloop

Vrijwel iedereen kan binnen zes weken weer normaal lopen en het werk hervatten. Eén op de vijf patiënten ervaart dan nog wat pijn maar op den duur hebben de meeste mensen geen klachten meer.

Mogelijke complicaties

Mogelijke problemen van een enkelverstuiking kunnen zijn:

Chronische instabiliteit

De scheur in het kapselbandapparaat groeit niet vast of herstelt zich zodanig dat het bandapparaat als geheel te lang is. Dit resulteert in een chronische instabiliteit. Meestal ontstaat dit pas nadat de enkelbanden meerdere malen gescheurd zijn geweest. Als u hiervan veel hinder ondervindt kan een operatie uitkomst bieden.

Los kraakbeenfragment in het enkelgewricht

Bij het verstuiken van de enkel kan een

Enkeldistorsie

kraakbeenbeschadiging als een los fragment (gewrichtsmuis) in het gewricht komen te liggen. Dit kan pijnklachten geven. Met een 'kijkoperatie' is het probleem vaak te verhelpen.

Posttraumatische dystrofie

Deze aandoening wordt gekenmerkt door een aantal verschijnselen: de gekwetste plek wordt dik, rood, warm of juist koud en pijnlijk. De pijn kan hinderlijk zijn en kan in het ergste geval leiden tot bewegingsbeperking. Op dit moment bestaat de behandeling uit oefentherapie binnen de pijngrens en medicijnen. Soms worden injecties gegeven ('zenuwblokkades'). Meer informatie hierover staat in de folder 'Complex regionaal pijnsyndroom'.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Wanneer onverhoopt problemen ontstaan waarover u zich zorgen maakt, kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie: 0113 -234 237.

Buiten werktijden kunt u bellen naar het algemene nummer van het ziekenhuis: 0113 234 000.

Afspraak maken

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Neem dan contact op met het ziekenhuis via het telefoonnummer 088 33 88 444.