

Verzwikte of verstuikte enkel

Deze folder geeft u meer informatie over de verstuikte enkel en de behandelmogelijkheden. Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan beschreven.

Vrijwel iedereen verzwikt of verstuikt weleens een enkel. Bij een verzwikking is de schade beperkt; uw enkel is niet meer dan een beetje gezwollen en doet een paar dagen pijn waarna u hem weer volledig kunt gebruiken. Zijn een of meerdere gewrichtsbanden verrekt of beschadigd, dan is het een verstuiking. De pijn is heviger, uw enkel functioneert niet meer optimaal en er is een gerichte behandeling nodig. Deze folder geeft u meer informatie over de verstuikte enkel en de behandelmogelijkheden.

Wat zijn de gevolgen?

Een verstuikte enkel doet pijn; doorlopen is meestal niet mogelijk. Vaak ontstaat vrijwel direct een zwelling door de weefselschade. Meestal zijn ook bloedvaatjes beschadigd, waardoor de enkel blauw kleurt. 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.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Op de Spoedeisende Hulp heeft u een drukverband gekregen. Dit verband mag u 5-7 dagen laten zitten. Daarna kunt u het er zelf afhalen. Let er op dat het verband niet gaat knellen. Aanwijzingen voor knelling zijn: pijn, zwelling en kleurverandering van de tenen. Om zwelling en stuwung te voorkomen, legt u de eerste dagen uw been zoveel mogelijk hoog. Het is belangrijk dat uw voet hoger ligt dan uw knie, en uw knie hoger dan uw heup. 's Nachts kunt u een kussen aan het voeteneinde onder het matras leggen. Verder is oefenen belangrijk voor de afname van zwelling en behoud van functie.



Bewegingsoefeningen

De volgende bewegingsoefeningen doet u elke dag. Indien mogelijk ieder uur minimaal 10 keer achter elkaar.

- Buig en strek de tenen, telkens 3 tellen.
- Til het gestrekte been 3 tellen op, langzaam weer laten zakken.
- Buig en strek de knie, indien mogelijk.

Klachten bij een verzwikte of verstuikte enkel gaan vaak vanzelf over en u hoeft hiervoor niet meer gecontroleerd te worden in het ziekenhuis. Afhankelijk van de ernst van de verstuiking zal er meer of minder schade aan de enkelbanden en/of het gewrichtskapsel zijn, wat de duur van het genezingstraject beïnvloedt. Meestal zijn de klachten binnen 6-12

Verzwikte of verstuikte enkel

weken over. Aanhoudende pijnklachten of een gevoel van instabiliteit is een reden om contact op te nemen met uw behandelend specialist. Uw orthopedisch chirurg/ traumachirurg kan u dan adviseren om uw enkel te ontlasten, eventueel ondersteund door een brace of gips.

Hoe ziet de revalidatie eruit?

Het herstel omvat drie fasen:

1. Rust, bescherming en vermindering van de zwelling. Deze fase start direct na de verstuiking.
2. Oefeningen voor het herstel van de flexibiliteit, balans, coördinatie, mobiliteit en kracht. Deze oefeningen starten al tijdens de behandeling, ook wanneer u gips om uw enkel heeft. Ze richten zich op het gewrichtskapsel en op de betrokken spieren. U leert deze oefeningen van een fysiotherapeut. U heeft daarvoor geen verwijzing nodig van een specialist.
3. Weer terug naar uw dagelijkse activiteiten, later gevolgd door het hervatten van sportactiviteiten.

Heeft u nog vragen?

Heeft u klachten, twijfel over de beste behandeling of vragen over het genezingstraject, dan kunt u altijd contact opnemen met Adrz en een afspraak maken op de gipskamer. Het telefoonnummer van de gipskamer is: 088 125 42 41. Er kan gebeld worden tussen 8.30 -10.00 uur of 13.30 -16.30 uur. Buiten de openingstijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Goes via telefoonnummer 088 125 42 50. Ook kunt u kijken op de website www.veiligheid.nl/sportblessures/voor-sporters/versterk-je-enkel.

