

# Enkel verzwikt

## (Verstuikte enkel)

**Deze folder geeft u meer informatie over een verzwikte enkel (verstuikte enkel). Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan beschreven.**

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 folder.

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.

### De behandeling

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt. 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 drie tot vijf 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.

### Onderzoek

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkelbanden niet goed mogelijk. Dit kan pas na vier tot zeven dagen als de zwelling minder is geworden. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij uw huisarts. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

### Herstel

#### *Uitgerekte enkelband*

- Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na drie of vier 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 kleurt de hiel, de buitenkant van de voet en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- Meestal kunt u na twee weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

Enkel verzwikt

### ***(In)gescheurde enkelband***

- Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens twee 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 vier dagen niet minder wordt.
- Als er na vier dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is.

### **Oefeningen**

Na letsel van de enkelbanden kan stijfheid, krachtsverlies 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.

### ***Algemene instructies***

- Doe de oefeningen minstens drie keer per dag.
- Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit.
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

### ***Onbelast oefenen:***

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App – onder folder Weber A/avulsie bij enkelbandletsel of raadpleeg de folder via de website [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u onvoldoende ver komt, kunt u de enkel helpen door met een stugge sjaal de tenen naar u toe te trekken.

### ***Belast oefenen:***

Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

let op: de hak mag niet van de grond komen.

Rekoefeningen staand:

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Enkel verzwikt

Op hakken en tenen staan en lopen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LizeMljaZFk>

Knie buigen met een been met en zonder steun:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de Breuklijn via 088 125 42 02. Dit nummer is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur – 10.30 uur.