



Patiëntenfolder

Enkelverstuiking



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

Wat is enkelletsel?

De enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het gewricht. Bij acuut enkelletsel gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel.

Een enkelverzwikking kan leiden tot een oprekking van het kapsel-bandapparaat, een scheur in kapsel en bandapparaat, kraakbeenschade of een enkelbreuk.

Acuut enkelletsel leidt vaak tot pijn, een dikke enkel en eventueel tot een blauwe enkel / voet. In deze folder wordt ingegaan op de letsels aan kapsel en bandapparaat

Het beloop

De hersteltijd van het kapsel-bandapparaat is 6 tot 9 weken.

Hoe vaak komen enkelletsels voor?

In Nederland krijgen elk jaar ongeveer 425.000 mensen acuut enkelletsel. Meer dan de helft van deze blessures ontstaat bij sportbeoefening.

Adviezen

- het aanleggen van een drukverband om de zwelling niet meer te laten toenemen
- het hoogleggen van het been
- de enkel actief bewegen (met name de voet naar je toehalen, binnen de pijn)
- het smeren van spiroflor of het gebruik van arnica
- het belasten binnen de pijn, eventueel met krukken
- eventueel het tapen, afhankelijk van het herstel
- het begeleiden bij sporthervatting

- ijs op de enkel, om de pijn te dempen (handdoek tussen ijs en enkel, 15-20 minuten, 1-3 keer per dag)

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

De fysiotherapeut geeft uitleg over de hersteltijd, geeft oefeningen mee om de stabiliteit en de beweeglijkheid van de enkel te verbeteren, adviseert over het looppatroon en kan indien nodig de enkel tapen of een brace aanmeten. Dit alles om de functie van de enkel te herstellen.

Chronische klachten

Er kunnen klachten na een enkelbandblessure blijven en deze kunnen chronisch worden. Chronische instabiliteit komt door verschillende factoren, zoals een onvoldoende genezen enkelband, verminderde spierkracht, verminderde stabiliteit in enkel en door het anders belasten van het enkelgewricht. Behandeling bestaat uit ook dan uit oefentherapie met spierversterking, normalisering van het looppatroon en herstel van de actieve stabiliteit en beweeglijkheid van de enkel.