

Enkel verstuiking

Aandacht voor een verstuikte enkel

Tips voor snel herstel en het voorkomen van blijvende klachten

Wat is een verstuikte enkel precies?

Het gebeurt vaak in een onbewaakt moment. Op een drempel of een ongelijke stoep, tijdens het sporten, bij een ongelukkige val of landing na een sprong. Plotseling kantelt uw voet te ver naar binnen of naar buiten. Het gevolg is een verstuikte (ook wel: verzwikte) enkel. Staan is pijnlijk en lopen gaat moeilijk. Uw enkel wordt versterkt door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het gewricht. Bij een verstuiking gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel. De enkelbanden rekken uit waarbij kleine scheurtjes ontstaan. Soms voelt u daadwerkelijk dat er iets knapt of scheurt op het moment dat u de enkel verstuikt. Er kunnen makkelijk bloedvatjes stuk gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt.

Na een enkelbandblessure kunnen de klachten aanhouden en chronisch worden. Uw enkel blijft dan pijnlijk en instabiel, waardoor u het gevoel of de angst heeft om wéér door uw enkel te zakken of regelmatig te zwikken. En dat vergroot de kans op een nieuwe blessure. Langdurige klachten kunnen leiden tot afname van kracht en een verminderde coördinatie en - na verloop van tijd - minder uithoudings-vermogen. Dit zorgt voor problemen bij uw dagelijkse activiteiten. Goede adviezen en een gerichte behandeling verkleinen de kans op chronische klachten.

Wat kunt u zelf doen?

Als u een enkel verstuikt, begin dan zo snel mogelijk met koelen, liefst nog met de schoen aan. Daarna zijn er verschillende manieren om de zwelling te beperken.

Medische hulp

Direct na de verstuiking kunt u proberen de zwelling tegen te gaan door te koelen, bij voorkeur gedurende 15 tot 20 minuten met koud stromend water of met ijs. Breng dit ijs niet direct op de huid aan maar bijvoorbeeld in een washandje of gewikkeld in een katoenen handdoek om te voorkomen dat de huid bevriest. Herhaal het koelen vier tot vijf keer. Kunt u na het koelen nog steeds niet steunen op de geblesseerde enkel of heeft u flinke pijn? Ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of de afdeling Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis.

Rust

Als uw enkel toch dik en pijnlijk is geworden, is een korte tijd rust het beste. Loop zo min mogelijk tot de ergste zwelling weg is.

Rondjes draaien

Uw enkel geneest sneller als u hem regelmatig beweegt, bijvoorbeeld door rondjes te draaien met de tenen of de voet. Dit bevordert de doorbloeding, dringt de zwelling terug en voorkomt stijfheid.

Hoog leggen

Verder is het belangrijk om de voet in de eerste dagen na het letsel zo mogelijk hoog te leggen. Ook dit vermindert de zwelling.

Hoe kunt u in de toekomst een verstuikte enkel voorkomen?

U kunt enkele voorzorgsmaatregelen nemen. Draag in de eerste plaats goed passende schoenen. U kunt uw onderbeenspieren trainen. En u kunt tape of (nog beter) een brace dragen bij met name risicovolle sporten, zoals zaal- en contactsporten.

Beperk echter het gebruik ervan bijvoorbeeld tot wedstrijden. Tot slot een mogelijk misverstand: het dragen van een zwachtel geeft geen bescherming tegen verstuiking.

Behandeling van een verstuikte enkel

Bij een lichte tot matige verstuiking van de enkel is het vooral van belang om de zwelling en pijn te bestrijden. Meestal krijgt u het advies een zwachtel of een elastische kous te dragen.

Ernstige verstuiking

Bij een zwaardere blessure kan meer ondersteuning nodig zijn in de vorm van bijvoorbeeld tape, een brace of een spalk. Een eventuele breuk in het bot kan op advies van een arts met een röntgenfoto of scan uitgesloten worden. Bij een ernstige verstuiking kan kortdurend een gipsverband nodig zijn gevolgd door een tapeverband gedurende enkele weken of, in bijzondere situaties, een operatie.

Medicijnen

Als het nodig is, kan een arts een ontstekings-remmend en/of pijnstillend middel voorschrijven om een eventuele ontsteking en de pijn tegen te gaan.

Hoe verloopt het herstel?

Als u een paar dagen na de 'misstap' weer gewoon op uw enkel kunt staan en in staat bent om te lopen, kunt u ervan uitgaan dat u een lichte verstuiking had en het herstel voorspoedig verloopt. In principe kunt u de enkel belasten tijdens de gewone dagelijkse bezigheden. In de meeste gevallen van verstuiking kunt u binnen één tot twee weken weer normaal lopen en, afhankelijk van wat voor werk u doet, weer aan de slag. Vrijwel iedereen kan zes tot acht weken na een enkelbandblessure weer normaal functioneren en na acht tot twaalf weken weer sporten.

Complicaties

Complicaties komen gelukkig weinig voor. Abnormale verschijnselen zijn erge, steeds toenemende pijn, erge stijfheid, grote instabiliteit of het gevoel dat het gewricht blokkeert. In deze gevallen kunt u beter overleggen met uw arts of uw fysiotherapeut.

Bescherming

Het is verstandig om twee tot drie weken helemaal niet te sporten en daar pas weer mee te beginnen als de pijn en zwikklachten weg zijn. Het is aan te raden om, afhankelijk van het soort sport, dan een tijdje gebruik te maken van een zwachtel of (bij voorkeur) een brace om de enkel te beschermen. Het is de bedoeling dat u op den duur weer zonder kunt. Een fysiotherapeut kan u adviseren hoe u de enkel in uw situatie het beste kunt belasten en beschermen.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Behandeling en begeleiding door een fysiotherapeut kunnen nodig zijn als u klachten blijft houden en uw enkel nog niet kunt belasten zoals voor de blessure. Ook met chronische klachten kunt u bij de fysiotherapeut terecht.

In eerste instantie bekijkt de fysiotherapeut de aard en ernst van uw enkelbandletsel en geeft hij aan hoe het verwachte herstel eruit zal zien. Ook geeft de fysiotherapeut voorlichting, adviezen en oefeningen. Hij begeleidt het herstelproces en leert u, wanneer nodig, hoe u een tape, bandage of brace moet gebruiken. Als u de enkel niet kunt belasten zoals u zou willen, bijvoorbeeld voor uw werk of hobby's, stelt de fysiotherapeut in goed overleg met u een behandel-/trainingsprogramma op dat afgestemd is op uw persoonlijke situatie. Het uiteindelijke doel is dat u weer alles kunt doen met uw enkel wat u ook vóór de blessure kon, inclusief sport. Het moment dat u weer aan het werk gaat of kunt gaan sporten, al dan niet op uw oude niveau, bepaalt u meestal in overleg met de fysiotherapeut of arts.

Chronische klachten

Ook bij chronische enkelklachten geeft de fysiotherapeut u inzicht in de aard en ernst van de enkelbandblessure en het te verwachten herstel. Uiteraard zijn voorlichting, advies en oefeningen afgestemd op uw situatie. Evenals de behandeling en de begeleiding bij eventueel gebruik van tape, bandage of brace.