



Verzwikte of verstuike enkel

Verzwikte of verstuikte enkel

Vrijwel iedereen verzwikt of verstuikt wel eens 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.

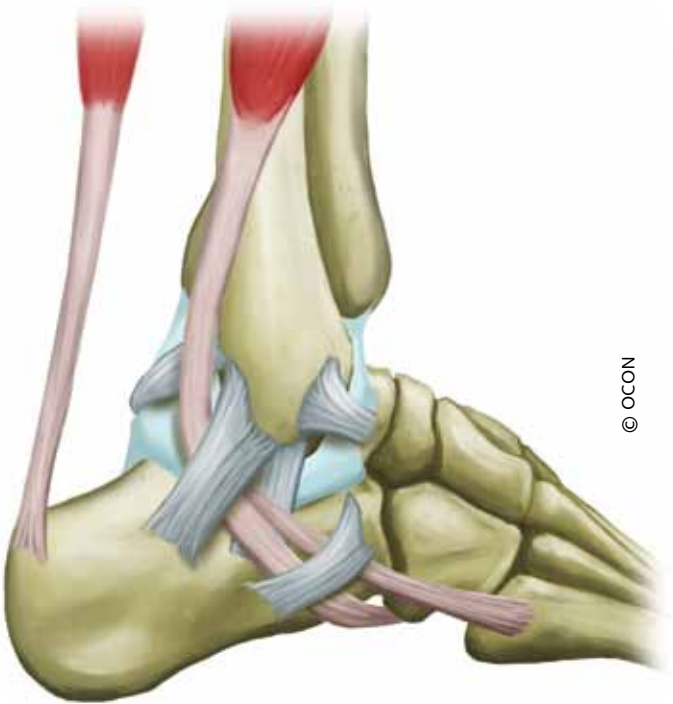
Is het een verzwikking of verstuiking?

In een gewricht vindt beweging plaats. Het gewricht en het gewrichtskapsel (de gewrichtsbanden en het bindweefsel rondom het gewricht) bepalen welke bewegingen mogelijk zijn, in welke richting en tot hoe ver. Een abnormale beweging, zoals het dubbelklappen van de enkel, kneust het gewricht. Een dergelijke beweging heet een distorsie.

Is er geen letsel aan de gewrichtsbanden, maar (mogelijk) wel aan de binnenlaag van het gewrichtskapsel en/of het kraakbeen, dan heet het een verzwikking.

Zijn de gewrichtsbanden en/of het gewrichtskapsel ook verrekt en/of ingescheurd, dan is het een verstuiking. Bij de genoemde enkeldistorsie kunnen één, twee of drie van de banden aan de buitenzijde van uw enkel beschadigd raken.

Vertel uw arts hoe u uw enkel verstuikte. Uw arts zal de enkel onderzoeken en eventueel een röntgenfoto laten maken om botbreuken uit te sluiten.



© OCON

Hier ziet u de buitenzijde van de enkel met de botten, de spieren (rood) en pezen (roze) van de onderbeenspieren, het gewrichtskapsel (lichtblauw) en de gewrichtsbanden met hun vezelige structuur (wit). Bij een verstuiking zijn een of meer van deze banden verrekt en/of ingescheurd. Ook het gewrichtskapsel kan scheuren.

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.

Wat kunt u zelf doen?

Om het herstel te bespoedigen, is het belangrijk de zwelling zoveel mogelijk te beperken. Daarvoor volgt u na een verstuiking de RICE-regel. De vier letters staan voor:

Rest (rust): ontzie de enkel en probeer er zo weinig mogelijk op te staan. Bij staan steunt u zo min mogelijk op de verstuikte enkel.

Ice (ijs): koel de enkel minstens 15 minuten. Gebruik hiervoor een cold-pack, een washandje met ijsklontjes of stromend, koud water. Leg altijd een theedoek of dunne handdoek tussen uw huid en het ijs om verbranding te voorkomen.

Compression (drukverband): na het koelen geeft een drukverband de enkel stevigheid en tegendruk tegen de zwelling.

Elevation (verhoging): hou de enkel zo veel mogelijk omhoog (vooral de eerste 48 uur) en laat hem zo weinig mogelijk naar beneden hangen. Dan blijft de vochtophoping in de enkel beperkt.

Binnen enkel dagen neemt de zwelling gewoonlijk af.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Bij een ernstige verstuiking met veel schade aan de enkelbanden en/of het gewrichtskapsel zal de genezing langer duren. Uw orthopedisch chirurg kan u adviseren om uw enkel gedurende vier tot zes weken zoveel mogelijk te ontlasten. Een verband

van tape of een brace geeft meestal voldoende steun. Soms is gips in de eerste fase beter. In enkele gevallen, en dan vooral bij actieve sporters, besluit de orthooped de schade operatief te herstellen. Een operatie kan ook nodig zijn als u bij herhaling uw enkel verstuikt.

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, Daarom is het belangrijk dat u direct de RICE-regel toepast.

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.

3. Weer terug naar uw dagelijkse activiteiten, later gevolgd door het hervatten van sportactiviteiten.

Overigens: ook na herstel blijven oefeningen belangrijk om herhaling te voorkomen.

Hoe kunt u herhaling voorkomen?

Het is belangrijk dat u het gehele revalidatieproces afrondt en niet te hard van stapel loopt; dat kan leiden tot chronische pijnklachten, instabiliteit en artrose (kraakbeenslijtage) in de enkel. Luister naar de signalen van uw lichaam; hebt u pijn of bent u moe, doe het rustiger aan.

Over het nut van tape of braces tijdens sport is wetenschappelijk onderzoek niet eenduidig, maar het lijkt dat sporters minder vaak hun enkel opnieuw verstuiken bij het gebruik van een brace tijdens sportbeoefening. Tevens staat vast dat de genoemde balansoefeningen belangrijk zijn; ook voor mensen die sporttape of een sportbrace gebruiken.

Maak meer wetenschappelijk onderzoek mogelijk

Iedereen die klachten heeft (gehad) aan botten, gewrichten, spieren of pezen, weet hoe deze klachten je beperken in het dagelijks leven. Wetenschappelijk onderzoek draagt bij aan verdere verbetering van bestaande behandelingen en leidt tot nieuwe behandelmogelijkheden. U kunt dit wetenschappelijk orthopedisch onderzoek steunen via de Stichting Anna Fonds|NOREF, het Nederlands Orthopedisch Research en Educatie Fonds. Zie www.annafonds.nl of bel (071) 523 22 24.

Orthopedie: zorg voor beweging

De orthopedisch chirurg houdt zich binnen de geneeskunde bezig met de behandeling van patiënten die problemen hebben met hun bewegingsapparaat. Daaronder vallen alle beenderen, gewrichten en spieren met pezen. Een behandeling leidt in de regel tot pijnvermindering en verbetering van de functie van bijvoorbeeld knie, heup of rug. Het uiteindelijke doel van orthopedie is dat u meer bewegingsvrijheid krijgt.

Kijk voor meer informatie op www.zorgvoorbeweging.nl

Zorg voor beweging is het publieks- en educatieprogramma van de NOV (de wetenschappelijke vereniging van Nederlandse orthopedisch chirurgen). Het programma bestaat uit folders, het Zorg voor beweging magazine, dvd's en www.zorgvoorbeweging.nl.

Hebt u nog vragen?

Als u nog vragen hebt, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Zie ook www.zorgvoorbeweging.nl

Alle rechten voorbehouden. Copyright © 2011, NOV, 's-Hertogenbosch

De teksten in deze folder zijn met toestemming van de American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) vertaald en bewerkt onder auspiciën van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV).

Deze folder is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desondanks kan geen enkel recht worden ontleend aan de inhoud hiervan. De AAOS noch de NOV aanvaarden enige aansprakelijkheid voor onjuistheden. Wijzigingen en aanvullingen kunnen op elk moment en zonder voorafgaande aankondiging worden aangebracht.