

De enkelverstuiking

Bijna iedereen verstuikt wel eens zijn enkel. Meestal treedt dit op bij het sporten of bij het stappen op een oneffenheid.

Het enkelgewricht wordt verstevigd door het gewrichtskapsel en de pezen en gewrichtsbanden aan de binnen- en buitenkant van de enkel. Bij een verstuiking kantelt de enkel ongecontroleerd terwijl u op uw voorvoet steunt. Er treedt een verrekking of inscheuring van de gewrichtsbanden (= ligamenten) van de enkel op.

De ernst van de pijnklachten en de zwelling zijn afhankelijk van de ernst van het letsel.

Naast letsels van de gewrichtsbanden kan er ook een breuk optreden in het bot van de enkel of voet en in het kraakbeen. Indien er het vermoeden is dat er sprake is van één van deze letsels kan het nodig zijn dat er aanvullende onderzoeken aangevraagd worden.

Deze folder geeft u meer informatie over de verstuikte enkel en de behandeling ervan. Deze tekst gaat alleen over de typische verstuikte enkel met verrekken of inscheuren van de gewrichtsbanden. De behandeling van een breuk van het bot wordt op een andere manier behandeld.

Wat zijn de klachten?

De klachten variëren afhankelijk van de ernst van de verstuiking.

Uw enkel doet pijn en begint meestal na een paar uur behoorlijk te zwellen. Steunen is vaak niet meer mogelijk. Na een tijdje is er vaak een blauwe verkleuring te zien.

Wat is de behandeling?

Bij ernstige klachten wordt u best onderzocht door uw huisarts of op de spoedgevallen. Als het vermoeden bestaat dat er een breuk is zal er een röntgenfoto gevraagd worden.

In de eerste fase wordt bij hevige pijnklachten meestal voor een korte periode een gips aangelegd op de spoedgevallen. Dit is een **open gips** om de zwelling van de enkel te kunnen opvangen. Deze gips is niet stevig genoeg om op te steunen. Meestal worden spuitjes ter preventie van **trombose** voorgeschreven. Deze dient u dagelijks te krijgen tot de eerste controleraadpleging.

Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk in deze beginfase zwelling zo veel mogelijk te voorkomen. Hiervoor wordt de **PRICE**-regel toegepast:

Protection: bescherming / immobilisatie in een gips of brace.

Rest: neem voldoende rust, gebruik krukken tot de klachten beteren.

Ice: koelen met een Coldpack (in een handdoek), 3-4 x/d, gedurende 10 minuten, eerste dagen.

Compression: druk om de zwelling tegen te gaan (gips of brace).

Elevation: hoogstand. Hou de enkel hoger dan de knie en de heup wanneer u neerligt.

Als pijnstilling kunt u paracetamol nemen eventueel in combinatie met een ontstekingsremmer.

Een week na uw eerste onderzoek op de spoedgevallen wordt u opnieuw onderzocht op de dienst Orthopedie voor een eerste controle. De verdere behandeling zal afhangen van de ernst van het letsel.

Indien steunen niet mogelijk is en er nog uitgesproken pijnklachten zijn wordt meestal beslist om een **loopgips** aan te leggen. Op deze gips kunt u wel steunen. Het is echter belangrijk dat indien u voelt dat uw enkel zwelt, u opnieuw de **PRICE**-regel toepast. Na twee weken wordt de gips verwijderd en kan gestart worden met kinesitherapie.

Indien bij de eerste controle de pijnklachten veel beter zijn, de zwelling is afgenomen en u opnieuw kunt steunen zal meestal een **drukverband** of een **enkelbrace** worden aangelegd. Deze brace werkt het best als u hem in een stevige sportschoen draagt. Bij een lichte verstuiking volstaat meestal een elastische kous (tubigrip).

Daarnaast wordt in deze fase ook **kinesitherapie** opgestart om de enkel terug los te maken maar ook om de enkel te verstevigen (proprioceptie oefeningen) om te voorkomen dat u uw enkel in de toekomst opnieuw omslaat.

Bouw de activiteiten in samenspraak met de kinesist langzaam op. Fietsen is een goede oefening. De nadruk ligt op bewegen zonder te zware belasting. Contactsporten en lopen op oneffen ondergrond zijn te vermijden tot uw enkel opnieuw voldoende stevig is. Ook dit kunt u met uw kinesist bespreken.

Hoe kunt u herhaling voorkomen?

Het is belangrijk dat u het revalidatie proces volledig afrondt. Daarnaast is het belangrijk om naar uw lichaam te luisteren. Als de pijn of zwelling toeneemt, doe het dan rustig aan.

Normaal zouden de klachten na 2 tot 4 weken al een heel stuk beter moeten zijn. Als dat niet het geval is, is een nieuw nazicht door de orthopedisch chirurg nodig en kan bijvoorbeeld een MRI scan aangevraagd worden.

Heeft u nog vragen?

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

Verdere aanvullende informatie kunt u vinden op www.ortho-asz.be (patiënteninformatie - voet en enkel).

ASZ

CAMPUS AALST ORTHOPEDIE

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 49 14
F +32 (0)53 76 49 18
E orthopedie.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN ORTHOPEDIE

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 21 40
F +32 (0)54 43 21 30
E orthopedie.asz@asz.be

CAMPUS WETTEREN ORTHOPEDIE

Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
T +32 (0)9 368 82 06
F +32 (0)9 368 84 95
E orthopedie.asz@asz.be



Informatiebrochure

Enkelverstuing