

# Aandacht voor een verstuijkte enkel



Leven is bewegen



# 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 verstevigd 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 bloedvaatjes 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 uithoudingsvermogen. 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



### *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

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.

## Zekerheid over kwaliteit

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven in het BIG-register van de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut. Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKR) in het leven geroepen door de beroepsorganisatie Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het CKR inschrijven.

Fysiotherapeuten mogen zelf hun tarief bepalen. De hoogte daarvan hangt samen met zaken als service of vermelding in het CKR. De tarievenlijst vindt u in elke fysiotherapiepraktijk.

## Verzekering

Bij uw zorgverzekeraar kunt u informatie krijgen over de vergoedingen voor behandelingen door een fysiotherapeut. Ook op [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com) vindt u er informatie over.

## Meer informatie

U kunt rechtstreeks (zonder verwijfsbriefje) naar een fysiotherapeut. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de buurt of informatie over fysiotherapie? Ga dan naar [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com).



Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde fysiotherapeut bij u in de buurt?

Ga naar [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com)

Leven is bewegen



de Fysiotherapeut

Uw fysiotherapeut:

---