



## **Verstuikte enkel**

### **Verstuikte enkel In het kort**

Je hebt een verstuikte enkel als je enkelbanden zijn uitgerekt waardoor er kleine scheurtjes zijn ontstaan. Na een week of twee kun je meestal gewoon weer lopen. Maar: een verstuikte enkel kán aanhoudende klachten geven of chronisch worden. Behandeling bestaat vooral uit bestrijding van pijn en zwelling. Bij een zwaardere verstui-king is meer ondersteuning nodig. Begin na de blessure zo snel mogelijk met koelen. Als je aanhoudende of chronische klachten hebt, is behandeling en begeleiding door een fysiotherapeut gewenst.

### **Wat kun je zelf doen?**

Begin zo snel mogelijk met koelen, liefst nog met de schoen aan. Houd de geblesseerde enkel 15 tot 20 minuten onder koud stromend water. Je kunt ook koelen met ijs. Zorg dat je het ijs niet direct op de huid aanbrengt, maar in een washandje of een handdoek. Zo voorkom je dat de huid bevriest. Herhaal het koelen vier of vijf keer. Kun je daarna nog steeds niet steunen op de geblesseerde enkel of is je enkel toch dik en pijnlijk geworden?

Ga dan naar je huisarts of je fysiotherapeut.

### **Verder is in dat geval het advies:**

Loop zo min mogelijk tot de ergste zwelling weg is.

Beweeg je enkel regelmatig, bijvoorbeeld door rondjes te draaien met de tenen of de voet. Dit bevordert de doorbloeding, voorkomt stijfheid en (verdere) zwelling.

Leg de voet de eerste dagen na de verstuiking zoveel mogelijk hoog.

### **Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?**

De fysiotherapeut kijkt eerst de aard en de ernst van je klachten en bespreekt daarna met jou het verwachte herstel. Tijdens dit herstel kan hij je begeleiden met voorlichting, advies en oefeningen. Deze begeleiding is afgestemd op jouw persoonlijke situatie. Als je je enkel bijvoorbeeld niet kunt belasten zoals jij dat graag zou willen, kan je fysiotherapeut een behandel- en trainingsprogramma op maat opstellen. Samen met je fysiotherapeut bepaal je ook het moment waarop je weer aan het werk gaat en wanneer je weer kunt sporten.

Bij chronische enkelklachten bewandel je met je fysiotherapeut eigenlijk dezelfde weg. Jullie inventariseren samen je klachten. Daarna begeleidt je fysiotherapeut je bij het herstel met een behandel- en trainingsprogramma dat is afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

## **Meer over een verstuikte enkel**

### **Wat is een verstuikte enkel?**



Het gebeurt vaak als je éven niet oplet. Je ziet een drempel over het hoofd, komt ongelukkig terecht na een val of je landt verkeerd na een sprong tijdens het sporten. Plotse kantsel je voet te ver naar binnen of naar buiten. Au! Je hebt een verstuikte enkel. We spreken van een verstuikte enkel als de enkelbanden zijn uitgerekt waardoor er kleine scheurtjes in zijn ontstaan.

Je enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en enkelbanden. Die 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 klachten van een verstuikte enkel**

Als je een verstuikte enkel hebt, is staan en lopen pijnlijk. Je enkel kan dik en blauw worden doordat er bloedvaatjes stuk zijn gegaan. Als je een paar dagen na je 'misstap' weer gewoon op je enkel kunt staan en kunt lopen, kun je ervan uitgaan dat je een lichte verstuiking had.

Normaal gesproken kunnen mensen met een verstuikte enkel na een tot twee weken weer lopen. Vrijwel iedereen functioneert na zes tot acht weken weer normaal en kan na acht tot twaalf weken weer sporten.

Een enkelbandblessure kán chronisch worden. Je enkel blijft dan pijnlijk en instabiel. Je hebt het gevoel dat je ieder moment je enkel weer kunt verzwikken. Deze angst vergroot de kans op een nieuwe blessure. Als je langdurig klachten hebt, kan dit leiden tot vermindering van kracht en coördinatie. Soms neemt na verloop van tijd ook het uithoudingsvermogen af.

### **Behandeling van een verstuikte enkel**

Bij een lichte tot matige verstuiking van de enkel, bestaat behandeling vooral uit pijnbestrijding en zorgen dat de zwelling afneemt. Meestal krijg je het advies om een zwachtel of elastische kous te dragen.

Bij een zwaardere verstuiking heeft je enkel meer ondersteuning nodig. Denk aan tape, een brace of een spalk. Om een botbreuk uit te sluiten, moet je misschien een röntgenfoto of een scan laten maken. Als je enkel ernstig verstuikt is, wordt soms (voor korte tijd) gipsverband aangebracht. Daarna krijg je een paar weken tapeverband. In uitzonderlijke gevallen moet een verstuikte enkel geopereerd worden.

### **Hoe kun je voorkomen dat je (weer) een verstuikte enkel krijgt?**

- Draag schoenen die goed passen.
- Train je onderbeenspieren.
- Doe je aan risicovolle sporten zoals een zaal- of contactsport? Draag dan tape of (beter nog) een brace. Let op: een zwachtel biedt geen bescherming tegen verstuiking.
- Ga niet meteen weer sporten. Na een enkelblessure is het beter om daar twee tot drie weken mee te wachten.



- Als je weer begint met sporten, draag dan (afhankelijk van het soort sport) een poosje of zwachtel of een brace om je enkel te beschermen.

(Bron: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com); KNGF)