

## Blessure - Enkelverstuiking

Enkeldistorsie



Een van de meest voorkomende blessures bij het sporten is de verstuikte enkel (=distorsie). Meestal gaat deze verstuiking gepaard met een kapselscheur en vaak een gedeeltelijk scheur van een van de buitenste enkelbanden. In 90% van de gevallen blijkt het om verstuikingen van de buitenenkel te gaan. De oorzaak is een naar binnen klappen van de voet. Veel hangt af van de eerste hulp die u toepast. Het is zeker niet de bedoeling nu 2 weken niets te doen. Na 4 dagen niet bewegen zijn de eerste tekenen van verkorting van de kuitspieren al te merken.

U moet de huisarts raadplegen in de volgende gevallen:

- Als de enkel kraakt tijdens het ongeluk.
- Als u direct niet meer op de voet kunt staan.
- Als de enkel zeer snel erg dik wordt.
- Als er een vreemde stand is.
- Als er een open wond is ontstaan.

Voor de genezing van de verstuiking moet de enkel een tijdje rust hebben. Deze periode moet zo kort mogelijk worden gehouden omdat niet alleen het herstel van de gescheurde band belangrijk is, maar vooral het herstel van de functie van de enkel.

Kenmerken bij een "normaal" proces:

- In rust is er pijn
- Zwelling/bloeduitstorting is aanwezig
- Patiënt kan niet volledig op de voet steunen.
- Zoals bij heel veel acute kneuzingen in de sport geldt ook hier "ICE" (= IJs, Immobilisatie, Compressie, Elevatie)

1) IJs/koelen

Gedurende 20 minuten koelen, waardoor we pijnvermindering krijgen en vermindering van de zwelling.

Hoe koelen:

- Meteen een "coldpack" uit de vriezer niet direct op de huid (sok aanhouden of andere laag ertussen)
- Met ijsblokjes in een plastic zak (eventueel fijn maken) maakt u uw eigen coldpack.
- Zet de voet in een bak koud water en ververs dat voortdurend.
- Stromend water, indien mogelijk niet direct op de huid omdat door de straal de bloedvaatjes opengaan hetgeen weer de zwelling en de pijn bevordert.

LET OP: coldspray geeft alleen een koel gevoel en daardoor wat minder pijn, maar het geeft geen

afname van de zwelling. Gebruik nooit middelen die de doorbloeding bevorderen zoals Midalgen. Hoewel vette watten een goede compressie geven, zijn wij er tegen omdat ze teveel warmte en dus zwelling geven.

2) Immobilisatie (=rust) blijf niet doorlopen omdat u na het koelen weinig voelt. Doorlopen bevordert de zwelling waardoor u weer moet koelen.

3) Compressie (=drukverband aanleggen) Het drukverband mag niet knellen en u kunt het best een ideaalwindsel gebruiken van 8 cm.

4) Elevatie (=hoog houden) Houd de voet zoveel mogelijk hoog. Dit voorkomt zwelling.

a) de acute fase (loopt van begin tot 3-5 dagen)

Algemeen:

- ICE

Lopen:

- uitsluitend belasten op geleide van de pijn, eventueel met elleboogkrukken;

Sport:

- in afwachting van verder herstelproces niet sporten;
- Binnen de pijngrens bewegen van de voet en tenen teneinde de circulatie te bevorderen.

b) mobilisatie fase (1-3 weken)

In deze fase is het van belang dat er gelet wordt op een zo functioneel mogelijke belasting van de enkel. Als er nog steeds veel pijn is bij belasten kan een tape (huisarts, fysiotherapeut) een oplossing zijn. Je wordt ingetaped om dat gedeelte van de enkel wat beschadigd is rust te geven en zo te laten genezen en daarnaast de hele enkel toch normaal te laten functioneren. Op deze manier wordt de kans op spierverkortingen en verklevingen van het kapsel van het enkelgewricht zo klein mogelijk gehouden. In principe wordt na een week gecontroleerd of de tape verwijderd kan worden of dat de enkel overnieuw ingetaped moet worden

Bij een normaal genezingsproces zien we dat na 10 dagen een normaal bewegingspatroon mogelijk moet zijn, de pijn is dan vaak verdwenen, de zwelling kan nog wel enkele weken (mn na sporten) aanwezig zijn zonder klachten

Oefeningen

Als uw enkel ingetaped is kunt u na drie dagen beginnen met de oefentherapie.

- U gaat drie maal per dag gedurende drie minuten op het verstuikte been staan. Lukt dit dan doet u hetzelfde met uw ogen dicht. Op deze manier oefent u het diepe spiergevoel.
- Een andere goede oefening is om tijdens het tandenpoetsen op een been te gaan staan.
- Voor meer herstel oefeningen zie elders op de site

Het diepe gevoel is heel belangrijk omdat elke stand van de voet via uw diepe spiergevoel doorgegeven wordt aan uw hersenen. Reflexmatig geeft het zenuwstelsel dan aan de spieren door hoeveel uw spieren aan moeten spannen om uw evenwicht te houden en uw banden niet te beschadigen.

Eventuele sportbeoefening is aan het einde van deze fase weer mogelijk waarbij de enkel via een brace of tape kan worden ondersteund.

c) remodelleringsfase (3-6 weken)

In remodelleringsfase, (tussen de 3- 6 weken na de verstuiking) zal meer worden gekeken naar sportspecifieke belasting en kan eventueel zonder brace worden gesport. De enkel is nog wel kwetsbaar maar kan al meer worden belast. Oefentherapie zal gericht zijn op een normaal functioneren en wordt al meer sportspecifiek gericht.

Normale belasting behoort na 6 weken mogelijk te zijn. Onder normale belasting verstaan we de gebruikelijke belasting van voor de distorsie, inclusief sport.