

Verstuikte enkel

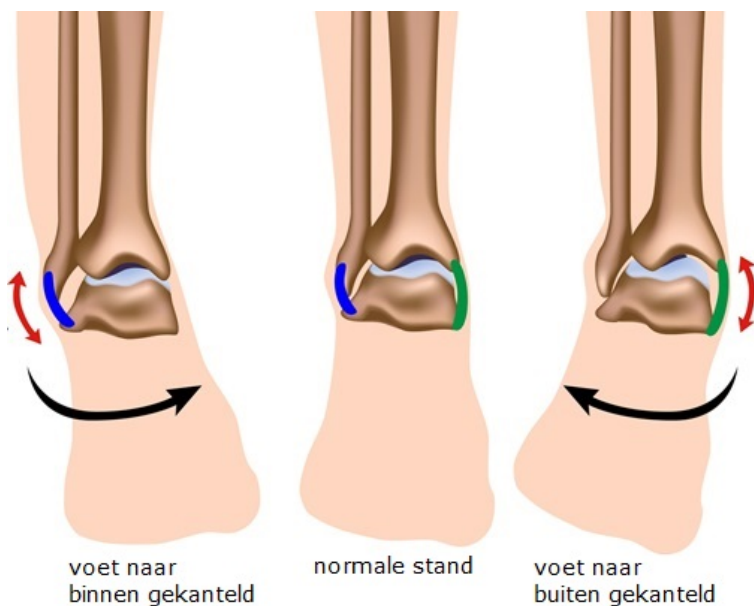
De arts van de Spoedeisende Hulp heeft bij u een verstuikte (verzwikte) enkel geconstateerd. In deze folder leest u welke klachten een verstuikte enkel kan geven, welke behandelingen mogelijk zijn en wat u wel en niet mag doen bij een verstuikte enkel. Bedenkt u bij het lezen van de folder dat de situatie voor iedereen weer anders kan zijn.

Een verstuikte enkel

Uw enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het enkelgewricht.

Bij het verstuiken van de enkel kantelt uw voet, terwijl u op uw been staat of leunt. Een verstuiking kan het volgende veroorzaken:

- een verrekking van het gewrichtskapsel en/of de enkelbanden;
- een verscheuring het gewrichtskapsel en/of de enkelbanden;
- een breuk in de enkel;
- een breuk in de voetwortel.



Deze folder gaat alleen over het verrekken of verscheuren van het gewrichtskapsel en/of de enkelbanden. Dit letsel komt in Nederland per jaar bij ongeveer 340.000 mensen voor. De helft ontstaat tijdens sportbeoefening.



Het verrekken of verscheuren noemen we ook wel verstuiken.

Klachten

Uw klachten zijn afhankelijk van de ernst van het letsel. Bij een simpele verrekking heeft u betrekkelijk weinig pijn en zwelt de enkel misschien wat op. U kunt dan vaak nog wel lopen.

Bij een totale verscheuring heeft u veel pijn en de enkel wordt direct erg dik door de bloedingstoring. U kunt er dan niet meer op staan.

Behandeling

Na de verrekking/verscheuring draagt u ongeveer 5 dagen een drukverband of een gipsverband.

Leefregels met drukverband of gipsverband

Gedurende deze dagen loopt u met behulp van krukken. Zo voorkomt u dat u uw enkel belast.

Door uw been hoog te leggen, zorgt u ervoor dat uw enkel slinkt (niet meer gezwollen is). Hoogleggen wil zeggen: u legt de enkel hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. Ook kunt u in bed aan het voeteneinde onder uw matras een kussen neerleggen.

Draagt u een drukverband, dan is het van belang regelmatig uw voet en tenen naar u toe bewegen, ondanks dat dit pijn kan doen. Door regelmatig te bewegen voorkomt u dat uw voet in een zogenaamde 'spitsvoetstand' gaat staan. Dat betekent dat uw tenen naar voren gespitst zijn, alsof u op uw tenen loopt.

Eerste controle

Na ongeveer een week heeft u een controleafspraak bij de gipsverbandmeester op de gipskamer.

Als u om de voet waaromheen het drukverband of gipsverband zit geen schoen draagt, breng

de schoen dan wel mee want die heeft u nodig als u tapeverband of een enkelbrace krijgt.

Als de enkel voldoende geslonken is, brengt de gipsverbandmeester een tapeverband of een enkelbrace aan. Met tapeverband of een enkelbrace kunt u de schoen aan. Het voordeel van een tapeverband of een enkelbrace is dat de enkelbanden beschermd en min of meer opgesloten zijn, terwijl het enkelgewricht enigszins beweeglijk blijft. U herstelt sneller omdat uw enkel niet stijf wordt.

Als blijkt dat uw voet in spitsvoetstand staat of de enkel nog te gezwollen is, dan krijgt u alsnog gips om uw been. Als u al gips om uw been had, kan het zijn dat deze nog moet blijven zitten. Het herstel duurt dan wat langer.

Leefregels met tapeverband of enkelbrace

Lopen

Het is de bedoeling dat u met het tapeverband of de enkelbrace gaat lopen. Afhankelijk van de pijn, bouwt u de afstanden rustig op. U gebruikt dan geen krukken. Draag bij voorkeur stevige veterschoenen.

De ernst van het letsel bepaalt hoe snel u weer klachtenvrij loopt.

Als u overdag teveel heeft bewogen, kunt u 's avonds een stekende pijn in uw enkel krijgen. Leg uw voet dan hoog en neem eventueel pijnstillers.

Gedurende de dag wordt uw voet altijd wat dikker. Het tapeverband of de enkelbrace kan dan gaan knellen waardoor u meer pijnklachten kunt krijgen. U kunt dit voorkomen door niet langdurig te staan en als u gaat zitten, uw voet hoog te houden. Lopen is vaak goed, want dat stimuleert de circulatie in uw been waardoor deze niet dikker wordt.

Meestal kunt u na ongeveer een week uw dagelijkse werkzaamheden weer hervatten. Langdurig staan en veel lopen is dan meestal nog niet mogelijk.

Douchen

Het is belangrijk dat de tape goed droog blijft. Voor het douchen dient u uw enkel goed af te schermen. Een enkelbrace kan voor het douchen af, daarna weer om.

Door natte tape, maar ook door overmatig transpireren of een allergie, kunnen huidproblemen ontstaan. Bijvoorbeeld jeuk, een branderig gevoel, pijn of zelfs blaarvorming. Neemt u altijd contact op met de medewerkers van de gipskamer als u deze klachten heeft.

Sporten

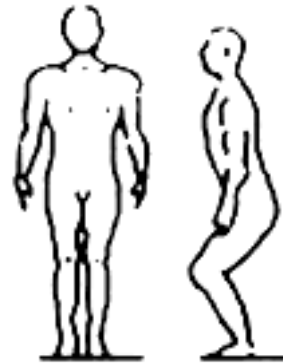
Wij raden u af te sporten tijdens de behandeling, tenzij u er toestemming voor heeft gekregen van uw behandelend arts.

Oefeningen met tapeverband of enkelbrace

Hieronder staan drie oefeningen die u kunt doen wanneer u het tapeverband of de enkelbrace draagt. Deze oefeningen bevorderen de beweeglijkheid van de enkel. Wij raden u aan deze oefeningen meerdere keren op een dag te doen.

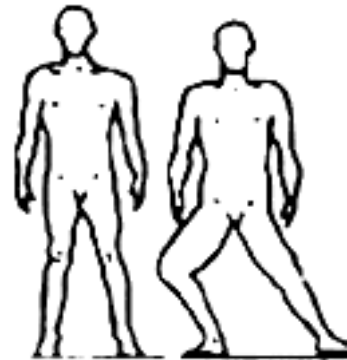
Oefening 1

U gaat rechtop staan met uw voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten uw hielen op de grond blijven. Let op dat uw billen boven uw enkels blijven. Houd deze houding 10 seconden vast.



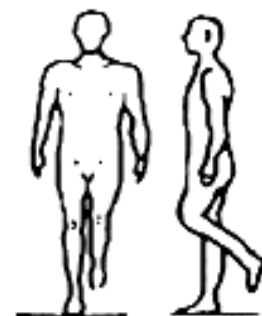
Oefening 2

U gaat in een lichte spreidstand staan. Breng dan uw lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere been te strekken. Uw hielen moeten op de grond blijven. Let ook hier op dat uw billen boven uw enkels blijven en niet naar achteren gaan. Blijf steeds 5 seconden in de buighouding staan.



Oefening 3

U gaat op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna op het been in het tapeverband of de enkelbrace. Oefen dit net zo vaak totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Hierna kunt u deze oefening met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker.



Tweede controle

Ongeveer een week na het dragen van het tapeverband of de enkelbrace komt u weer naar het ziekenhuis. Daar bekijkt de gipsverbandmeester of het tapeverband of de enkelbrace eraf kan of dat u opnieuw tapeverband of een enkelbrace om uw enkel krijgt.

Leefregels na de behandeling

Na de behandeling met het tapeverband of de enkelbrace zijn uw enkelspieren zwakker geworden, waardoor ze bij onverwachte bewegingen iets te laat kunnen reageren. Hierdoor kunt u opnieuw door uw enkel gaan. Het is daarom raadzaam om de eerste twee weken na het verwijderen van het tapeverband of de enkelbrace, stevige schoenen te dragen en geen zware activiteiten te ondernemen.

Na de behandeling kunt u eventueel weer gaan sporten.

Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten/oefeningen rustig aan weer op te bouwen, zodat uw spieren weer de kans krijgen om aan te sterken. Wanneer u weer goed kunt lopen, mag u ook gaan fietsen. Het kan zijn dat er sprake is van wat startpijn; dit verdwijnt na een poosje lopen of na het doen van oefeningen.

Vragen/klachten

Neem contact op met uw behandelend arts als uw klachten blijven aanhouden.

Heeft u klachten van het drukverband, gipsverband, tapeverband of de enkelbrace of heeft u vragen, dan kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 uur en 09.00 uur contact opnemen met de medewerkers van de gipskamer. Het telefoonnummer is (0314) 32 95 39. Buiten deze uren kunt u met vragen/problemen die niet kunnen wachten contact opnemen met de medewerkers van de Spoedeisende Hulp op telefoonnummer: (0314) 32 95 37.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.