

## Verzwikte of verstuikte enkel

Na de behandeling van uw verzwikte enkel gaat u weer naar huis. Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Wanneer spreken we van een verzwikte enkel? Wanneer is onderzoek nodig en wat kunt u zelf doen? Dat en meer leest u in deze folder. Na een verkeerde stap of beweging klapt uw voet soms naar binnen of buiten. Dit noemen we verzwikken, distorsie of verstuiken. De enkelband aan de buitenkant van uw enkel rekt uit of scheurt in. Hierbij ontstaan vaak kleine scheurtjes in de enkelband en bloedvatjes. Het komt bijna nooit voor dat de enkelband helemaal afscheurt. Na het verzwikken kan een zwelling ontstaan. Er ontstaat vaak een balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenzijde van de enkel.

### Wat kunt u zelf doen bij een verzwikte enkel?

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt. Met behulp van krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van de situatie krijgt u een drukverband of elastische kous (tubigrip)
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het drukverband kunt u 3 tot 5 dagen laten zitten. De elastische kous of brace mag u uitlaten tijdens het douchen en gedurende de nacht.
- Lopen bevordert het herstel, probeer daarom zo snel mogelijk of u weer kunt lopen. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Verergert de pijn door het lopen? Ga dan niet door, maar probeer het de volgende dag weer.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt en beweeg uw voet regelmatig heen en weer, ook als u zit of ligt.
- Leg uw voet hoog zodat de zwelling minder kan worden en tegen mogelijke pijn. Uw voet ligt hierbij hoger dan uw knie, en uw knie ligt hoger dan uw billen. Eventueel kunt u uw matras ophogen door er een kussen onder te leggen.



- Koelen kan de pijnklachten verminderen. Koelen kan met ijsblokjes in een plastic zak of met een ice-pack. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevroert.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsporten op onregelmatig terrein
- Houd er rekening mee dat u niet verzekerd bent als u gaat autorijden met een drukverband of elastische kous!

### **Wanneer wordt uw verzwikte enkel opnieuw onderzocht?**

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkelbanden niet goed mogelijk. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen als de zwelling minder is geworden. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij uw huisarts. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

### **Hoe lang duurt het herstel?**

- Uitgerekte enkelband: Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn, het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 tot 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet weer meer belasten. U heeft dan waarschijnlijk geen krukken meer nodig.
- Na een paar dagen neemt de zwelling af. Vaak kleurt de hiel, de buitenkant van de voet, en de tenen ook blauw (en later groen en geel). Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

(In)gescheurde enkelband:

- Een (in)gescheurde enkelband geneest ook vanzelf, de herstelperiode is echter langer. Het duurt minstens 2 tot 4 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is. Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na inspanning pijn doen, of iets opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft de enkel niet te ontzien.

### **Wanneer neemt u contact op met uw huisarts?**

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als na 4 dagen nog klachten zijn, terwijl er geen zwelling is. De huisarts kan dan de enkelbanden testen.

### **Oefeningen**

Na letsel van de enkelbanden kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden.

Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan. Wanneer welke oefening? Het is belangrijk dat u direct zoveel mogelijk begint met oefenen, als de pijn dit toelaat. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen.

Volg onderstaande instructies:

- Oefen alleen als de pijn dit toelaat! U mag gedosseerd door de directe pijn heen oefenen, directe pijn wordt door stijfheid veroorzaakt. Zeurende pijn in rust wordt vaak veroorzaakt door te veel oefenen en belasten. Doe het dan wat rustiger aan.
- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

**Onbelast oefenen.**

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen. Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw (masserende) handen. Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

**Belast oefenen:** Er zijn hierbij ook twee manieren van belast oefenen; passief en actief oefenen. Start weer met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht. Span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel in alle richtingen. Passief oefenen bevordert de beweeglijkheid.

Actief oefenen: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht. Span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel in alle richtingen en bouw krachtzetten en belasten steeds verder uit. Deze oefening versterkt de spieren, traint de coördinatie en verbetert de beweeglijkheid.

**Overige oefeningen**

Belangrijk is, om bij het oefenen goed op het aangedane been te gaan staan, als de pijn dit tenminste toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Oefen om weer een normaal looppatroon te krijgen, dan is iedere stap een oefening.

Vragen? U kunt ons gewoon bellen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met ons op, op werkdagen tussen 9 en 11 uur.

Gipsverbandmeesters: T (076) 595 40 69

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: T (076) 595 40 47

Heeft u vragen over de vergoeding en/of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

**Mogelijk voor u ook interessante patiëntenfolders:**

- [Amphia heet u welkom op de gipskamer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer)
- [Revalidatie enkeloefeningen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen)
- [Brace voor de enkel\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel)
- [Gips en lopen met krukken\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken)
- [Gips en medische hulpmiddelen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen)
- [Het bepalen van de pijnscore\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore)
- [Gips en deelnemen aan het gemotoriseerd verkeer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer)

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer>)