



Enkel verzwikt

(verstuipte enkel)

Enkel verzwikt (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 bloedvaatjes. 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.

De behandeling

- 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 een elastische kous (tubigrip).
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het drukverband kunt u 3-5 dagen laten zitten. De elastische kous mag u uitlaten tijdens het douchen en 's nachts.
- Lopen bevordert het herstel. Probeer 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 weer de volgende dag.
- 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 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 verlichten, maar vermindert niet de zwelling. 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 bevriest.

- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

Onderzoek

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.

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 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan 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 vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 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 speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is. U kunt hiervoor terecht bij een fysiotherapeut of uw huisarts.
- Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na een 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 huisarts?

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als er na 4 dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is.

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 zo veel 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. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

- Doe de oefeningen minstens 3x per dag
- Voer elke oefening 10 tot 15x uit
- Bouw geleidelijk op, neem zo nodig rust na het doen van oefeningen door het been weer hoog te leggen.
- U kunt eventueel in warm water oefenen

Onbelast oefenen:

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App

- Beweeg de enkel naar u toe en van u af.
 - Draai rondjes links en rechts om
 - Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat
- Breid op advies uit naar de belast oefenen en wanneer de pijn dit toelaat

Belast oefenen:

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care App.

1. Knie buigen en strekken - in zit:

- Zet de voet op een handdoek en schuif de voet van u af en naar u toe onder de stoel (Let op: de hak mag niet van de grond komen).

2. Rek oefening staand :

- Plaats handen tegen de muur, zet aangedane been naar achteren en buig voorste knie tot dat je rekt voelt in aangedane been.

3. Op hakken en tenen staan en lopen.

4. Knie buigen met één been:

- Staan op 1 been met een licht gebogen knie, startend met lichte steun,
- Tanden poetsen op 1 been
- Op kussen/handdoek staan op 1 been

Vragen? U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.dijklander.nl

Gipskamer Hoorn

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8:30 – 10:00 uur en 13:30 – 15:00 uur
Telefoonnummer 0229-208259.

Gipskamer Purmerend

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 – 16:30 uur
Telefoonnummer 0299-457615.

[illegible]

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02047-NL 25-11-2022