Verstuikte enkel

Wat is een verstuikte enkel?
Bij een verstuiking van de enkel klapt uw voet plotseling en onverwacht naar binnen. De band aan de buitenkant van uw enkel (de enkelband) komt onder spanning te staan en rekt uit. Hierbij ontstaan kleine scheurtjes in de enkelband. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Het komt zelden voor dat de enkelband helemaal doorscheurt.

Wat zijn de verschijnselen?
U voelt plotseling een scherpe pijn, meestal aan de buitenkant van de enkel. De ergste pijn wordt na een paar minuten minder, waardoor voorzichtig lopen vaak weer gaat.
Het blijft een periode pijnlijk om op uw voet te staan. Na de verstuiking kan uw enkel fors gaan zwellen. Er ontstaat een bloeduitstorting. Deze bloeduitstorting zakt later naar de lagere delen van uw voet, zoals de hiel, de buitenste voetrand en de tenen.

Adviezen
Direct na de verstuiking kunt u de enkel hoog leggen en koelen met ijsblokjes in een plastic zak of met een zogenaamd 'ice-pack'. Dit kan verlichting van de klachten geven. Neem eventueel een paracetamol in tegen de pijn. Probeer snel of het lopen weer gaat. Lopen bevordert het herstel. Zorg dat uw enkel niet opnieuw zwikt. Let er op dat u bij het lopen uw voet steeds recht naar voren plaatst. Als lopen de pijn flink verergert, kunt u beter stoppen en het de volgende dag opnieuw proberen. Beweeg ook als u zit of ligt regelmatig uw voet heen en weer. Zo voorkomt u dat het enkelgewricht stijf wordt. Ook fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen. Voer bij het sporten de belasting geleidelijk op. Hervat niet te vlug een sport waar de kans op zwikken extra groot is (bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein). Neem contact op als de pijn of de zwelling na vier of vijf dagen nog niet minder wordt.

Hoe gaat het verder?
Een verstuikte enkel of gescheurde enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel flink pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na drie of vier dagen wordt de pijn minder en kunt u de voet weer wat meer gaan gebruiken. Meestal kunt u binnen één tot twee weken uw normale activiteiten hervatten.
Als de enkelband ver is ingescheurd, kan het herstel langer duren (tot wel 9 maanden). Een behandeling met een speciale bandage (enkeltape) kan het herstel ondersteunen. Deze bandage wordt pas aangelegd als de enkel niet meer gezwollen is.
Vrijwel iedereen met een verstuikte enkel kan na verloop van tijd weer hetzelfde doen als vóór de verstuiking. De enkel kan tijdens of na een activiteit wat meer pijn doen of opnieuw iets zwellen. Dit kan geen kwaad.