



Verzwikken van de enkel

(enkeldistorsie)

Spoeisende Hulp

Locatie Purmerend/Volendam

Inleiding

De arts van de Spoedeisende hulp heeft een verzwikking van de enkel geconstateerd.

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van een verzwikte enkel. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen weer anders kan zijn.

Wat is een verzwikte enkel en wat gebeurt er?

Bij het verzwikken van de enkel kantelt in veel gevallen de voet naar binnen terwijl het been belast wordt. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan bij de 'buitenenkel', uiteenlopend van een verrekking of verscheuring van het gewrichtskapsel en de enkelbanden tot breuken van de enkel en/of de voetwortel.

Deze folder gaat alleen over het verrekken of verscheuren van de banden en het kapsel van de enkel.



Verzwikking van de enkel

Dit letsel komt in Nederland per jaar bij ongeveer 300.000 mensen voor. De helft daarvan ontstaat tijdens sportbeoefening.

Wat merkt u er van?

Het hangt van de ernst van het letsel af wat u er van merkt. Bij een simpele verrekking zult u betrekkelijk weinig pijn hebben en zal de enkel misschien wat opzwellen. U kunt nog wel lopen. Bij een totale verscheuring hebt u veel pijn, zal de enkel direct erg dik worden door de bloeditstorting en kunt u er beslist niet meer

op lopen.

De behandeling

Op de afdeling Spoedeisende hulp wordt u onderzocht en afhankelijk van de ernst van de verschijnselen zal er mogelijk een foto gemaakt worden om een botbreuk uit te sluiten. In vrijwel alle gevallen wordt er een drukverband aangelegd. In een enkel geval wordt er gips gegeven. Het wordt geadviseerd het drukverband dagelijks opnieuw aan te leggen. Verderop in deze folder staat dit beschreven met behulp van foto's. U krijgt krukken aangeboden in bruikleen, deze heeft u nodig voor de eerste week, soms iets langer.

Belangrijk voor thuis

Probeer de eerste dagen uw enkel zo veel mogelijk hoog te houden, ook 's nachts. Bij ernstige klachten is het aan te raden om een paar dagen krukken te gebruiken zodat uw enkel zo veel mogelijk rust krijgt. Het drukverband moet u laten zitten tot het volgende polibezzoek. Indien u het drukverband dagelijks opnieuw aanlegt kunt u intussen uw enkel koelen gedurende 5-20 minuten waarna u het drukverband weer aanlegt. Koelen gedurende de eerste 48 uur is aan te bevelen om de zwelling te verminderen. Bent u niet in de gelegenheid het drukverband dagelijks opnieuw aan te leggen laat dan ook het koelen achterwegen. Tegen de pijn kunt u paracetamol gebruiken (voor dosering zie bijsluiter).

Oefeningen

Voor een goede bloeddoorstroming van uw voet raden wij u aan gedurende vijf dagen ieder uur de volgende oefeningen te doen.

- Trek de tenen en voet drie tellen naar de neus.
- Duw vervolgens gedurende drie tellen de tenen van u af.
- Hef uw been drie tellen gestrekt op.

Aanleggen van een drukverband

Op de spoedeisende hulp heeft u een drukverband gekregen voor ongeveer één week. Dit drukverband dient u thuis iedere dag opnieuw aan te leggen. Doel hiervan is het voorkomen van zwelling en het bevorderen van het herstel.

Tip; u kunt zonder drukverband douchen. Leg het drukverband daarna weer zo snel mogelijk aan.

Benodigdheden;

- Katoenen kous
- Synthetische watten
- Elastische zwachtel
- Pleister of tape

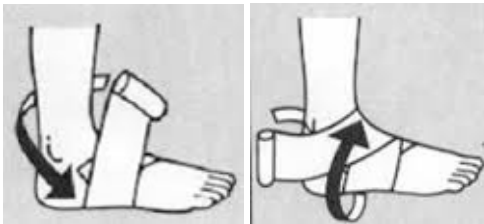


Aandachtpunten;

- De watten en de zwachtel zo gebruiken dat u altijd in de rol kijkt.
- Begin met de watten en de zwachtel aan de zijde van kleine teen op de wreef van de voet.
- Probeer de voet bij aanleggen zo veel mogelijk in een stand van 90 graden te zwachtelen.



- Zorg ervoor dat er geen plooien ontstaan.
- Bij aanleggen van het drukverband moet u “achtjes draaien”.



- Bij het verwijderen van het drukverband is het handig om van de watten en zwachtel weer een rolletje te maken voordat u het drukverband weer opnieuw aanlegt.

Werkwijze;

- Trek de katoenen kous om het aangedane lichaamsdeel, houdt daarbij ruimte voor een omslagrand.



- Zwachtel de synthetische watten ruim om het aangedane lichaamsdeel zoals op onderstaande foto's. Blijf 5 cm binnen de kous. Begin op de wreef bij de kleine teen. U moet 'achtjes draaien' en ziet uiteindelijk een visgraatpatroon op de wreef. Sla de kousuiteinden vervolgens om de watten. (Volg de onderstaande fotoreeks).





- Zwachtel vervolgens de elastische zwachtel van de tenen richting het onderbeen op dezelfde wijze als u de watten hebt gedraaid. Blijf hierbij minimaal 1 cm binnen de randen van de omgeslagen kous. De zwachtel moet stevig aangelegd worden. Als de tenen verkleuren en donkerder worden zit het drukverband te strak. (Volg de volgende fotoreeks).





- Gebruik tape of pleister om de zwachtel te fixeren.



Nacontrole

De **eventuele** nacontrole is op de enkelpoli. Patiënten op de enkelpoli zijn ouder dan 12 jaar. De afspraak voor dit bezoek is al gemaakt voor u. Indien dit niet het geval is kunt u contact opnemen met de gipskamer tijdens kantooruren; 0229-208259

Indien u niet poliklinisch terug hoeft te komen en na vijf dagen de klachten niet verdwenen zijn, is het raadzaam om contact op te nemen met uw huisarts.

Vragen of contact

Tijdens kantooruren neemt u contact op met de gipskamer via telefoonnummer; 0229-208259.

Internet; www.dijklander.nl/gipskamer

In de avond, nacht of in het weekend kunt u zo nodig de spoedeisende hulp bellen voor zaken die niet kunnen wachten tot de eerstvolgende werkdag via telefoonnummer; 0229-257699

De krukken krijgt u in bruikleen via de thuiszorgwinkel. Als u ze niet meer nodig heeft kunt u ze bij de thuiszorgwinkel weer inleveren.

Adres Thuiszorgwinkel Hoorn

Nieuwe Steen 36, 1625 HV, telefoonnummer 0900 -5 206 706

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 17:00

Zaterdag van 10:00 tot 12:30

Op internet: [de thuiszorgwinkel](#)

Notities:

[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-00867-NL 10-12-2020