

Fysiotherapie Poos – Verstuikte enkel

De verstuikte enkel

De meest voorkomende (sport) blessure is de verstuikte - of verzwikte enkel. Jaarlijks gaat het, alleen al in Nederland, om ruim 600.000 personen.

Wat is een verstuikte enkel precies?

Om het enkelgewricht zit een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Die lopen aan de binnen- en buitenkant van het gewricht. Bij een verstuiking gaat het in driekwart van de gevallen om de banden aan de buitenkant van de enkel. De enkelbanden rekken uit waarbij kleine scheurtjes ontstaan. In een enkel geval kan zelfs de hele enkelband scheuren. Soms voel je werkelijk dat er iets knapt of scheurt op het moment dat je door de enkel gaat. Ook kunnen er bloedvaatjes kapot gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt.

Wat kun je zelf doen?

Als je de enkel verstuikt, begin dan zo snel mogelijk met koelen, liefst nog met de schoen aan. Daarna zijn er verschillende manieren om de zwelling te beperken. Koel ongeveer 15 minuten met koud stromend water of met ijs. Herhaal het koelen 3 keer per dag. De enkel wordt dan niet zo dik en je krijgt minder pijn. Om de zwelling te verminderen, kun je de enkel zwachtelen. Lukt het na het koelen nog steeds niet te staan op de geblesseerde enkel? Ga dan naar de huisarts of de spoedeisende hulp van het ziekenhuis.

Als de enkel dik en pijnlijk is geworden, is een korte tijd rust het beste. Beperk lopen tot de ergste zwelling weg is.

De genezing gaat sneller als je regelmatig je enkel beweegt, bijvoorbeeld door rondjes te draaien met de tenen of de voet. Dit bevordert de doorbloeding, dringt de zwelling terug en voorkomt stijfheid.

Meestal kun je na 1 of 2 weken weer normaal lopen, na 6 tot 8 weken normaal functioneren en na 8 tot 12 weken weer sporten. Werkhervatting ligt aan het soort werk dat je doet. Achter een bureau kan dat al heel snel, terwijl het bij een staand beroep wat langer duurt. Je hebt hierin ook een stukje eigen verantwoordelijkheid, daarbij kun je een en ander overleggen met je therapeut, arts of de arbo-dienst op het werk.

Complicaties

Als je, na 3 maanden, nog steeds last blijft houden van erge pijn, stijfheid, instabiliteit of als je het gevoel hebt dat het gewricht blokkeert, is het slim om naar de huisarts of fysiotherapeut te gaan. Overigens is het normaal dat de enkel aan het einde van de dag ook na langere tijd nog wat dikker wordt. Zelfs als alle andere symptomen verdwenen zijn, kan dit nog het geval zijn, soms nog 4-6 maanden na de verstuiking. Maak je daarover geen zorgen. Goed oefenen zorgt weer voor herstel.

Chronische klachten

Er is een kans dat de klachten na een enkelbandblessure aanhouden en chronisch worden. De enkel blijft dan pijnlijk en instabiel, waardoor je het gevoel hebt om weer door de enkel te zakken en dat vergroot de kans op een nieuwe blessure. Langdurige klachten kunnen leiden tot afname van kracht en een verminderde coördinatie. Dit zorgt voor problemen bij dagelijkse activiteiten. Adequate behandeling van een enkelbandblessure is dan ook belangrijk om de kans op chronische klachten te verkleinen.