

Enkelverstuiking

De meest gestelde vragen over enkelverstuiking en fysiotherapie

Wat is een verstuikte enkel?

Als u uw voet te ver naar de binnen- of buitenkant beweegt, kunt u uw enkel verstuiken (verzwikken). Om de enkel te verstevigen, zit er normaal gesproken een gewrichtskapsel omheen dat er samen met de pezen en enkelbanden voor zorgt dat de enkel stabiel blijft. Wanneer u uw enkel verstuikt, rekken (vaak) de buitenste enkelbanden uit en ontstaan er kleine scheurtjes. Dit heeft een verzwikte enkel tot gevolg. Op het moment van de verzwikking kunt u het gevoel hebben gehad dat er iets scheurde of knapte.

Hoe vaak komt de blessure voor en bij wie?

In 2012 liepen sporters in totaal 770.000 sportblessures op aan de enkel. Dit is 17% van alle sportblessures die in een jaar ontstaan. Na knieblessures zijn enkelblessures daarmee de meest voorkomende sportblessures. Voor bijna vier op de tien enkelblessures blijkt medische behandeling nodig.

Wat zijn de risicofactoren?

De kans op een verstuikte enkel neemt toe als u:

- een verminderd gevoel voor evenwicht heeft
- wandelt, loopt of sport op ongelijke grond (of als u een kuil, trapje of stoeprand niet gezien heeft)
- sporten beoefent waarbij mensen tegen elkaar botsen zoals volleybal of (zaal)voetbal
- al eerder een verstuikte enkel heeft gehad

Wat zijn de klachten en symptomen van een verstuikte enkel?

Lopen en staan met een verstuikte enkel is moeilijk en pijnlijk. Door een bloedingstorting kan de enkel blauw worden en dik aanvoelen.

Wat is er aan de klachten te doen?

Om een langdurige enkelbandblessure te voorkomen moet u in het begin rusten en zo min mogelijk lopen. Zorg dat u goed passende schoenen draagt en dat u geen risicovolle zaal- en contactsporten beoefent tijdens de blessure.

Wanneer u niets doet aan de verstuikte enkel, loopt u het risico dat de enkelbandblessure chronisch wordt. De kracht in de enkel neemt af waardoor de enkel minder stabiel wordt of het uithoudingsvermogen slechter wordt. Neem op tijd contact op met uw arts of fysiotherapeut wanneer de pijn blijft toenemen, de enkel erg stijf en instabiel is of u het gevoel hebt dat het gewricht blokkeert.

Hoe kan ik het beste mijn enkelblessure behandelen?

Probeer de enkel zo snel mogelijk na de verstuiking te koelen om de zwelling tegen te gaan. Het liefst met de schoen aan, omdat dit de zwelling minimaliseert en om ervoor te zorgen dat de schade niet verergert (voor het geval er sprake is van een breuk). Koel 15 tot 20 minuten met koud stromend water of met ijs. Wikkel het ijs in een theedoek of washandje om ervoor te zorgen dat de huid niet bevriest en herhaal dit vier tot vijf keer. Als u na het koelen nog steeds veel pijn hebt of nog niet kunt steunen op de enkel, raden wij u aan om langs te gaan bij uw huisarts, de fysiotherapeut of de afdeling Spoedeisende Hulp.

Naast het koelen van enkel kunt u het volgende doen:

- leg de enkel hoog om de zwelling te verminderen
- laat de enkel rusten tot de ergste zwelling weg is
- draai rondjes met uw tenen of voet: dit stimuleert de doorbloeding, dringt de zwelling terug en voorkomt dat de enkel stijf wordt

Als u een paar dagen na de 'misstap' weer gewoon op uw enkel kunt staan en weer kunt lopen, kunt u de enkel gewoon belasten tijdens dagelijkse bezigheden.

Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen? Ook bewegingsprogramma's.

Als u bovenstaande adviezen hebt opgevolgd en niet snel effect merkt, is het verstandig een afspraak te maken met de fysiotherapeut. Dit bespoedigt uw revalidatieproces. Ook met chronische klachten kunt u bij hen terecht. De fysiotherapeut kan u oefeningen geven en kijken of het nodig is de enkel te verstevigen.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

Bij een lichte tot matige verstuiking van de enkel is het belangrijk de zwelling en pijn te verminderen. De fysiotherapeut kan daarom een zwachtel aanbrengen of u het advies geven een elastische kous te dragen.

Bij een zwaardere blessure heeft de enkel ondersteuning nodig van tape, een brace of een spalk. Een ernstige verstuiking kan behandeld worden met kortdurend gipsverband gevolgd door een tapeverband of, in uitzonderlijke situaties, een operatie.

Wanneer kan ik mijn enkel weer gewoon belasten?

In de meeste gevallen kunt u één tot twee weken na het 'ongelukje' weer normaal lopen. Bijna iedereen kan na zes tot acht weken vrijwel alles weer doen. Overleg met uw fysiotherapeut wanneer u kunt beginnen met sporten.

Hoe voorkom ik in de toekomst een enkelblessure?

Om een enkelbandblessure te voorkomen, is het verstandig om goed passende schoenen te dragen. Daarnaast kunt u uw onderbenen trainen, tape aanbrengen of een brace dragen bij het beoefenen van risicovolle sporten zoals zaal- en contactsporten. Beperk het gebruik van tape of een brace alleen tot wedstrijden. Een zwachtel [plaatje zwachtel/link] geeft géén bescherming tegen verstuiking. Voor hulp bij het aanbrengen van de tape of een zwachtel kunt u bij de fysiotherapeut terecht.