

Informatiefolder

Enkelletsel

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



Wat is enkelletsel?

De enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het gewricht. Bij acuut enkelletsel gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel.

Een enkelverzwikking kan leiden tot een oprekking of een scheur van het kapsel- en bandapparaat, kraakbeenschade of een enkelbreuk.

Acuut enkelletsel leidt vaak tot pijn, een dikke enkel en eventueel tot een blauwe enkel/ voet. In deze folder wordt ingegaan op de letsels aan het kapsel- en bandapparaat.

Hoe vaak komt enkelletsel voor?

In Nederland lopen elk jaar ongeveer 425.000 mensen acuut enkelletsel op. Meer dan de helft van deze blessures ontstaat tijdens het sporten.

Het beloop

De hersteltijd van het kapsel- en bandapparaat is gemiddeld 6 tot 9 weken.

Adviezen

Eerste 48 uur:

- Leg een drukverband aan om de zwelling niet verder toe te laten nemen.
- Leg het been omhoog
- Beweeg de enkel actief (met name de voet naar je toehalen binnen de pijngrens)
- Smeer de enkel in met Spiroflor of Arnica.
- Belast de enkel binnen de pijngrens, loop eventueel met krukken.
- Leg ijs op de enkel om de pijn te dempen (een handdoek tussen het ijs en de enkel leggen, 15-20 minuten, 1-3 keer per dag)
- Doe onbelaste oefeningen

Na 2 dagen tot 3 weken:

- Afhankelijk van het herstel kan de enkel eventueel ingetaped worden.
- Doe oefeningen ter verbetering van de circulatie en de stabiliteit van de enkel
- Bouw belaste oefeningen op
- Bouw het gebruik van krukken af

Na 3 weken:

- Sporthervatting (evt. onder begeleiding)
- Het opbouwen van activiteiten

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

De fysiotherapeut geeft uitleg over de hersteltijd, geeft oefeningen mee om de stabiliteit en de beweeglijkheid van de enkel te verbeteren, geeft adviezen over het looppatroon en kan indien nodig de enkel tappen of een brace aanmeten. Dit alles om de functie van de enkel te herstellen.

Chronische klachten

Na een enkelband-blessure kunnen er klachten aanwezig blijven en deze kunnen chronisch worden.

Dit kan komen door verschillende factoren, zoals:

- een onvoldoende genezen enkelband
- verminderde spierkracht
- verminderde stabiliteit in de enkel
- het anders belasten van het enkelgewricht dan voor de blessure
- te veel of te weinig beweeglijkheid van het enkelgewricht
- een verstoord bewegingsgevoel
- de enkel te veel, te weinig of verkeerd belasten