

Chirurgie / Virtual Fracture Care (VFC)

# Verzwikte enkel

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Na de behandeling van uw verzwikte enkel gaat u weer naar huis. Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Wanneer spreken we van een verzwikte enkel? Wanneer is onderzoek nodig en wat kunt u zelf doen? Dat en meer leest u in deze folder.**

Na een verkeerde stap of beweging klapt uw voet soms naar binnen of buiten. Dit noemen we verzwikken, distorsie of verstuiken. De enkelband aan de buitenkant van uw enkel rekt uit of scheurt in. Hierbij ontstaan vaak kleine scheurtjes in de enkelband en bloedvatjes. Het komt bijna nooit voor dat de enkelband helemaal afscheurt. Na het verzwikken kan een zwelling ontstaan. Er ontstaat vaak een balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenzijde van de enkel.

## De behandeling

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt. Met behulp van krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van de situatie krijgt u een drukverband of een elastische kous (tubigrip).
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het drukverband kunt u 3-5 dagen laten zitten. De elastische kous mag u uitlaten tijdens het douchen en 's nachts.
- Lopen bevordert het herstel. Probeer zo snel mogelijk of u weer kunt lopen. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Verergert de pijn door het lopen? Ga dan niet door, maar probeer het weer de volgende dag.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt en beweeg uw voet regelmatig heen en weer. Ook als u zit of ligt.
- Leg uw voet hoog zodat de zwelling minder kan worden en tegen mogelijke pijn. Uw voet ligt hoger dan uw knie, en uw knie ligt hoger dan uw billen. Eventueel kunt u uw matras ophogen door er een kussen onder te leggen.
- Koelen kan de pijnklachten verlichten, maar vermindert niet de zwelling. Koelen kan met ijsblokjes in een plastic zak of met een 'ice-pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

## Onderzoek

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkelbanden niet goed mogelijk. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen als de zwelling minder is geworden. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij uw huisarts. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

## Herstel

### Uitgerekte enkelband

- Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan geen krukken meer nodig.
- Na een paar dagen neemt de zwelling af. Vaak kleurt de hiel, de buitenkant van de voet en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

## **(In)gescheurde enkelband**

- Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is. U kunt hiervoor terecht bij een fysiotherapeut of uw huisarts.
- Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na een inspanning pijn doen of iets opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft de enkel niet te ontzien.

## **Wanneer neemt u contact op met uw huisarts?**

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als er na 4 dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is. De huisarts kan dan de enkelbanden testen.

## **Oefeningen**

Na letsel van de enkelbanden kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

### **Wanneer welke oefening**

Het is belangrijk dat u direct zo veel mogelijk begint met oefenen, als de pijn dit toelaat. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

### Volg onderstaande instructies:

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

### **Onbelast oefenen**

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.

Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkele hierbij in alle richtingen.

### **Belast oefenen**

Er zijn twee manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

Passief oefenen: Ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op de betreffende video die u vindt op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc)

Actief oefenen: Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergeven op betreffende video die u vindt op [www.alrijne.nl/vfc](http://www.alrijne.nl/vfc)

## Overige oefeningen

Belangrijk is om te oefenen om goed op het aangedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

## Vragen

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoor tijden te bereiken via telefoonnummer 071 582 8905.

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.