

## Enkelverzwikking

### Wat is het?

Het meest voorkomende sportletsel is de enkelverzwikking; maar liefst 25% van alle sportletfels. Wanneer een gewricht omzwaakt, dan kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemt men simpel gezegd een verstuiking of verzwikking.



In veruit de meeste gevallen zijn er drie enkelbanden welke bij de enkelverzwikking schade op kunnen lopen, gelocaliseerd aan de buitenzijde van de enkel. Deze drie banden maken samen met een aantal banden aan de binnenkant van de enkel deel uit van het gewrichtskapsel. De enkelverstuiking wordt ingedeeld in drie graden (oplopend naar ernst).

Graad 1: Lichte oprekking en een geringe scheuring van hooguit 1 gewrichtsband.

Graad 2: Twee banden en gewrichtskapsel zijn zodanig ingescheurd of verrekt dat er teveel speling in het enkelgewricht ontstaat.

Graad 3: De schade is hierbij zo groot dat het enkelgewricht volledig instabiel is. Dan zijn alle drie banden (volledig) beschadigd

Een verzwikking gaat (vaak) gepaard met: zwelling, (blauwe) verkleuring, pijn en belemmering bij het bewegen.

### Wat te doen bij een enkelverzwikking

Bij het ontstaan van een enkelverzwikking dient zo spoedig mogelijk de ICE-regel toegepast te worden:

ICE (koelen): Koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

Immobiliseren (rust): Zorg ervoor dat het been niet meer (zwaar) belast wordt.

Compressie: Leg een drukverband aan.

Elevatie: Omhoogleggen van het aangedane been.

Diagnostiek: Raadpleeg een (huis)arts of (sport)fysiotherapeut bij aanhoudende pijn of (twijfel over) de ernst van het letsel

### Herstellen van een enkelverzwikking

Om zo goed en snel mogelijk te herstellen van een enkelverstuiking volgen hieronder enkele aandachtspunten. Het tempo waarop je de revalidatie doorloopt, is afhankelijk van de ernst van de blessure. Pijn of een hernieuwde zwelling zijn signalen om in de revalidatie een stapje terug te doen. Raadpleeg bij twijfel altijd een (huis)arts of (sport)fysiotherapeut.



#### 0-2 dagen

- Rust om natuurlijke genezing te laten plaatsvinden.

#### 2-4 dagen

- Voorzie de enkel van steun door middel van stevige schoenen of in sommige gevallen van tape of een brace. In ernstiger gevallen is het gebruik van krukken aan te bevelen.
- Belast de enkel niet teveel, zwelling en pijn mogen niet toenemen onder invloed van belasting.
- Oefen lichtjes met het buigen en strekken van de enkel.
- Fiets of zwem dagelijks 5 - 30 minuten om de conditie op peil te houden.

#### 4-7 dagen

- Steun - zoveel als de pijn toelaat op het geblesseerde been.
- Breidt de loopafstand langzaam uit. (pijn en zwelling mogen niet toenemen onder invloed van belasting!)

#### 7-14 dagen

- Gebruik geen tape, brace of krukken meer (pijn en zwelling mogen niet toenemen onder invloed van belasting!).
- Doe rekkingsoefeningen om de lenigheid van de kuitspieren te bevorderen.

#### 15-21 dagen

- Doe looptraining op een vlakke, niet gladde ondergrond.
- Doe oefeningen om de voet- en enkelspieren te versterken.

#### vanaf dag 21

- Voer looptraining uit op oneffen terrein.
- Doe gerichte stabiliteitsoefeningen.
- Breid de training uit met sprints-, loop-, stop- en schaatssprongen.

Wanneer deze oefeningen geen problemen meer geven, kun je met de reguliere training meedoen.

Pas bij voldoende fitheid en coördinatievermogen kun je weer volledig deelnemen aan wedstrijden.

### Voorkomen van een enkelverzwikking

- Gebruik goed passend en ondersteunend schoeisel
- Optimaliseer de spierkracht en coördinatie van de voet- en enkelspieren
- Zorg voor een onbeperkte bewegingsuitslag van de enkel om de voet bij hardlopen en springen goed te kunnen afwikkelen.
- Het tappen of een brace kan extra steun aan de enkel geven.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Goede begeleiding bij revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.



Sportfysiotherapie  
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634  
2132 MK Hoofddorp  
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299  
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl  
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl