

Verzwikking van de enkel

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u de enkel heeft verzwikt. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel. Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap opvolgt. De duur van de fases van het herstel kan per persoon wisselen.

Algemene informatie letsel

Een enkelverzwikking (enkeldistorsie) komt veel voor in de sport en herstelt meestal volledig. Bij een lichte verzwikking zijn de enkelbanden opgerekt, bij een ernstige verzwikking kunnen deze (in)gescheurd zijn.

Controle ziekenhuis

Op de Spoedeisende Hulp van het Amsterdam UMC heeft u een drukverband of een gips achterspalk om uw enkel gekregen. Dit is om de zwelling en de pijn te verminderen en om de enkel steun te geven. Om het herstel van de enkel te volgen, wordt u poliklinisch gecontroleerd. Bij dit bezoek krijgt u uitleg en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal 3 tot 6 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt. Belangrijk is dat de klachten minder worden. In het begin merkt u meer vooruitgang dan aan het einde van de revalidatie. Het herstel gaat bij iedereen anders. De meeste patiënten lopen na 6 weken weer zonder pijn. Na 4 tot 6 weken kan gestart worden met specifieke oefeningen om weer te sporten, met of zonder fysiotherapie. Binnen 6 maanden sporten de meeste patiënten weer zoals voor de verzwikking. Als na een periode van oefenen de enkel instabiel blijft of als de enkel 'op slot' gaat, is aanvullend onderzoek nodig.

Fase 1: rust, been hoog en lopen met krukken (week 1 en 2)

Drukverband/gips achterspalk/soft cast loopgips

De gipsverbandmeester of de arts verwijderd het drukverband of de spalk na ongeveer 1 week. De enkel wordt onderzocht en afhankelijk hiervan krijgt u een brace. Als de enkel nog erg gezwollen en pijnlijk is, krijgt u voor een korte periode soft cast loopgips.

Wanneer u een drukverband om uw enkel heeft en er geen vervolgspraak is gemaakt, dan verwijderd u deze zelf na 1 week of eerder als het te los is gaan zitten. Informatie over een brace kunt u lezen in bijlage 1 op pagina 5.

Controle ziekenhuis

Afhankelijk van de ernst van de verzwikking komt u na 1 of 2 weken voor controle op de polikliniek om het herstel te volgen.

Klachten

De enkel is gezwollen en pijnlijk. Hoeveel pijn, zwelling of stijfheid u heeft of hoeveel u de enkel kunt belasten, hangt af van de ernst van de verzwikking. Om te pijn te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Als de pijn of de zwelling in de enkel toeneemt, dan is het verstandig minder te belasten, minder te lopen en het been vaker hoog te leggen (de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup). Het is belangrijk te merken dat het iedere dag een beetje beter gaat.

Dagelijkse activiteiten/sport

U mag de enkel op geleide van pijn belasten, tenzij de arts op de spoedeisende eerste hulp anders heeft bepaald. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. De enkel mag gevoelig zijn bij het steun nemen, maar geen stekende pijn geven. Het advies is te lopen met krukken of een ander loophulpmiddel om de enkel te ontzien. De enkelbanden moeten genezen en zijn nog niet sterk genoeg om lange afstanden te lopen of te sporten. Wel kunt u fietsen op een hometrainer. Fysiek zwaar werk is in deze fase meestal nog niet mogelijk. Als u zittend werk doet, leg de enkel dan zoveel mogelijk hoog.

Oefenen

Als het drukverband of gips achterspalk is verwijderd, beweegt u als u zit of ligt de voet 10 tot 15 keer per dag heen en weer. Probeer de beweging in de enkel te maken en niet alleen in de tenen. Het is heel normaal dat u de bewegingen nog niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Oefen tot de pijngrens. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. Als de zwelling na het oefenen toeneemt, oefen of loop dan minder en leg het been weer hoog.



Adviezen

- Leg het been hoog. De voet ligt hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. In de nacht kunt u een kussen onder het hele been leggen.
- Soms is het prettig om de knie te koelen met bijvoorbeeld een ijspakking. Plaats altijd een (vochtige) doek tussen de knie en de ijspakking.
- Loop met krukken: Het is belangrijk dat u probeert steun te nemen op de enkel, zover de pijn het toelaat. Het mag gevoelig zijn, maar geen stekende pijn geven. Probeer de voet zo normaal mogelijk te plaatsen, de knie te strekken en de voet goed af te wikkelen. Het advies is niet te lopen met de voet van de vloer. Loop regelmatig korte afstanden.

Let op: de kruk moet aan uw goede kant. Loopt u mank met 1 kruk, omdat de enkel nog pijnlijk en gezwollen is, dan gebruikt u 2 krukken. De enkel is dan nog niet genoeg hersteld en heeft meer tijd nodig. Als het lopen in huis goed gaat met 1 kruk, dan kunt u dit ook buiten

doen. Eerst op een stevige stabiele ondergrond en korte afstanden. Als ook dit goed gaat dan kunt u bijvoorbeeld in huis zonder krukken lopen en buiten met 1 kruk. Na een tijdje merkt u dat u steeds verder kunt wandelen zonder dat de enkel pijnlijk of dik wordt. Zie bijlage 2 op pagina 5 voor uitleg over het lopen met krukken.

- Trek stevige schoenen aan met een goed voetbed.
- Autorijden: Uw behandelend arts doet geen uitspraken over het autorijden. U moet zelf inschatten of u kunt autorijden. Als u twijfelt dan kunt u contact opnemen met de arts van uw schadeverzekering. Als u nog met krukken loopt dan bent u mogelijk niet verzekerd. Ook moet het maken van een noodstop mogelijk zijn. In deze fase is dit vaak nog te pijnlijk.

Fase 2: minder pijn en zwelling, de loopafstand neemt toe (2-6 weken)

Klachten

De pijn en zwelling nemen af en u kunt de enkel meer belasten. U merkt dat de enkel nog stijf is, maar dat het afwikkelen van de voet tijdens het lopen beter gaat. U kunt verder wandelen en heeft minder steun nodig van de kruk(ken) of deze zelfs niet meer nodig. De ene dag heeft u meer klachten dan de andere dag. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen het belasten van de enkel (loopafstand, lang staan, zonder krukken of met 1 of 2 krukken) en de enkel rust geven (hoog houden). Klachten van stijfheid kunnen 3 maanden aanhouden.

Dagelijkse activiteiten/werk/sport

U kunt proberen zonder krukken te lopen op geleide van de pijn. Draag stevig schoenen. Als u mank loopt, dan heeft u nog steun van een kruk nodig. U kunt weer starten met werken als u de enkel niet te zwaar belast. De enkel is nog niet voldoende hersteld om te hardlopen of vormen van contactsport te doen. Ook is het nog te vroeg om lang te wandelen of te wandelen op een instabiele ondergrond, zoals bijvoorbeeld het strand of het bos. Wees voorzichtig met het plotseling op- en afstappen van de fiets. Zet het zadel van de fiets lager zodat beide voeten de grond raken. De kans om de enkel weer te verzwikken is in deze fase groot.

Als u van uw behandelend arts of de gipsverbandmeester een brace heeft gekregen, dan draagt u deze 4 tot 6 weken. Aan het einde van deze periode kunt u binnen zonder brace lopen, maar draagt u buiten nog de brace.

Oefenen

Als u na 4 weken geen pijn meer heeft en de enkel niet meer dik is en u geen brace draagt, dan kunt u starten met de oefeningen uit de app 'Versterk je enkel' (zie informatie Fase 3) . Draagt u wel een brace dan start u hiermee na 6 weken.

Fase 3: de brace afbouwen en de spieren rondom de enkel versterken (7-12 weken)

Klachten

Na 6 weken heeft u tijdens het wandelen geen pijn meer in uw enkel en is deze aan het einde van de dag niet meer gezwollen. Klachten van stijfheid kunnen 3 maanden aanhouden.

Dagelijkse activiteiten/sport

U heeft uw werkzaamheden meestal volledig hervat. Als u een brace heeft gekregen dan gebruikt u deze na 6 weken niet meer. Alvorens het sporten te hervatten is het belangrijk de kracht en de coördinatie van de spieren rondom te enkel te verbeteren. Hierna is het verstandig om bijvoorbeeld 1 of 2 weken een gedeelte van een sporttraining mee te doen. Als de enkel niet pijnlijk of dik wordt, dan kunt u de hele training meedoen. Meestal duurt het langer (3 maanden) om bepaalde sporten, bijvoorbeeld contactsporten of sporten waarbij u veel moet draaien, wenden of keren, te hervatten. De enkel moet hier namelijk stabiel en krachtig voor zijn. Eventueel gebruikt u de brace nog voor wedstrijdssporten maar probeer dit ook zo snel mogelijk af te bouwen als de enkel stabiel aanvoelt.

Oefenen

Het advies is om oefeningen te doen om de spieren rondom uw enkel te versterken en de coördinatie te verbeteren, ongeacht of u wel of geen brace heeft gekregen, of u wel of niet sport. U kunt hiervoor de oefeningen gebruiken uit de app 'Versterk je enkel' (Deze is gratis te downloaden via www.veiligheid.nl/sportblessures/voor-sporters/versterk-je-enkel). Het is belangrijk dat u het oefenschema (3 x per week oefenen, 8 weken lang) helemaal doorloopt. U heeft dan minder kans om de enkel nog eens te verzwikken.



app 'Versterk je enkel'

Vragen en contact

Uw behandelend arts, de gipsverbandmeester of de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven.

Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl).

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- de fysiotherapie van het Amsterdam UMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl
- de gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch 020-4440270 (locatie VUmc maandag t/m vrijdag van 8:00-16:30 uur) of 020-5662296 (locatie AMC maandag t/m vrijdag van 8:00-16:00)
- de Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC)

Bijlage 1: een enkelbrace

Een enkelbrace zorgt voor stabiliteit zodat de enkelbanden kunnen genezen en voorkomt een eventuele volgende verzwikking. U draagt de brace overdag 4 tot 6 weken na de verzwikking.



- Aantrekken van de brace: trek de brace aan als een sok, trek de veters aan en fixeer de twee klittenbanden. De klittenbanden lopen kruislings over de wreef en worden vastgezet aan de zijkant van het onderbeen. De brace moet stevig zitten, maar niet te strak. Doe de brace wat losser als er zwelling in de voorvoet ontstaat, u tintelingen ervaart in de tenen of als deze blauw verkleuren.
- Draag altijd een sok onder de brace en draag een schoen die voldoende steun geeft en geen slipper of een sandaal zonder goed voetbed of steun.
- Indien u geen instabiliteit ervaart en niet door de enkel zwikt tijdens het lopen kunt u, in overleg met uw behandelend arts, de brace sneller afbouwen dan de aangeraden 6 weken.

Bijlage 2: Lopen met krukken

Ga goed rechtop staan. Zet beide krukken naar voren (1) en maak een stap met het aangedane been tussen de krukken (2). Neem steun op beide krukken en de pijnlijke enkel. Probeer hierbij de knie goed te strekken (3). Maak dan een kleine stap met het goede been. Blijf goed rechtop staan (4). Herhaal deze stappen. Gaandeweg lukt het om met het goede been een grotere stap te nemen.

