

Enkel verzwikt

Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Dit heet verzwikken, distorsie of verstuiken. Uw enkelband aan de buitenkant van uw enkel is hierdoor uitgerekt of ingescheurd. De enkel wordt dik, blauw en doet pijn. Een verzwikte enkel herstelt meestal goed.

De behandeling

- Probeer ervoor te zorgen dat uw enkel niet weer verzwikt. U kunt bijvoorbeeld krukken gebruiken. In het ziekenhuis kunt u op de spoedeisende hulp krukken kopen. Tijdens kantooruren kunt u ook bij Kersten Hulpmiddelen (T: 088-0009488) krukken lenen of kopen. Voor meer informatie en filmpjes hoe u krukken kan gebruiken, kijk in de Virtual Fracture Care app.
- U krijgt een drukverband of een elastische kous, ook wel tubigrip genoemd. Wat u krijgt, hangt af van uw situatie.
 - Een drukverband geeft steun, maar uw enkel herstelt niet sneller door het drukverband. U kunt het drukverband 3 tot 5 dagen laten zitten.
 - Tijdens het douchen en slapen moet u de elastische kous uitdoen. U kunt tijdens het douchen een douchezak om het verband doen.
- Leg uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw willen. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw been. Dit kan helpen als u pijn hebt. Het zorgt ook dat uw enkel minder dik wordt.
- Als u pijn hebt, kunt u uw enkel koelen, bijvoorbeeld met ijsblokjes in een theedoek of met een 'ice-pack'. Het koelen zorgt niet dat uw enkel minder dik wordt.
- Zorg dat uw enkel niet stijf wordt. Beweeg uw voet regelmatig heen en weer, ook als u zit of ligt.
- Probeer zo snel mogelijk weer te gaan lopen, dan herstelt uw enkel sneller. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Stop met lopen als uw enkel meer pijn gaat doen. Probeer het de volgende dag weer.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op verzwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

Onderzoek

Als uw enkel dik is, kan een arts uw enkelbanden niet goed onderzoeken. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen, als uw enkel minder dik is. 4-7 dagen als de zwelling minder is geworden. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken met de huisarts. Soms krijgt u een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

Herstel

Uitgerekte enkelband

- Een uitgerekte enkelband herstelt vanzelf. De eerste dagen kan de enkel dik zijn en pijn doen. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten.
Als u krukken hebt gebruikt, hebt u ze nu niet meer nodig.

- Na een paar dagen wordt uw enkel minder dik. Vaak worden uw hiel, de buitenkant van uw voet en uw tenen blauw, groen en geel.
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

Gescheurde of ingescheurde enkelband

- Een gescheurde of ingescheurde enkelband herstelt vanzelf. U kunt gewoon blijven lopen, bijvoorbeeld met krukken. Het duurt minimaal 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen zoals eerst. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Als uw enkel niet meer dik is, kan een behandeling met een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is.
- Als u uw enkel gebruikt als deze nog niet helemaal hersteld is, hebt u soms pijn of wordt de enkel wat dikker. Dit is normaal en gaat vanzelf over.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met uw huisarts in de volgende gevallen:

- Na 4 dagen is de pijn niet minder geworden.
- Na 4 dagen is uw enkel niet minder dik geworden.
- Na 4 dagen is uw enkel niet meer dik, maar u hebt wel klachten.

Oefeningen

Om te zorgen dat uw enkel niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

Onbelast oefenen

Bekijk de video's in de Virtual Fracture Care app, onder folder: enkel verzwikt.

Voet onbelast bewegen in alle richtingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzW65jY6Rrk&feature=youtu.be>

Als de enkel erg stijf is en u de enkel niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toe trekken.

Belast oefenen

Ga belast oefenen als het niet te veel pijn doet.

Knie buigen en strekken:

<https://www.youtube.com/watch?v=rIMqNnZlyU4>

let op: de hak mag niet van de grond komen

Rekoefeningen staand:

<https://www.youtube.com/watch?v=16qdo-KG2us>

Op hakken en tenen staan en lopen:

<https://www.youtube.com/watch?v=LizeMljaZFk>

Knie buigen met een been met en zonder steun:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWrPw5xvcis>

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur:

Breuklijn: T 0515 - 48 85 86