

# Enkel verzwikt

## enkeldistorsie, verstuikte enkel of gescheurde enkelband

**U heeft uw enkel verzwikt. Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen of buiten. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een drukverband of een elastische kous.**

### Samenvatting

- Uw voet is plotseling naar binnen geklapt, hierbij is de enkelband aan de buitenkant van uw enkel uitgerekt of ingescheurd.
- Dit letsel herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- Het drukverband geeft ondersteuning maar versnelt de genezing niet. U kunt het drukverband er na 3-5 dagen af halen.
- Lopen bevordert de genezing, probeer weer te lopen zodra de pijn dit toelaat.
- Probeer uw voet regelmatig heen en weer te bewegen om verstijving van het enkelgewricht te voorkomen. Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de app in de App Store (iPhone) of Google Store (Android). Zie QR-code voor meer informatie online.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 10:00 – 16:30 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn: 020 – 599 45 10.

### De behandeling

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 bloedvaatjes. 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. We behandelen een verzwikte enkel met een drukverband of een elastische kous.

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- 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 afdoen 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.

**Houd er rekening mee dat u niet verzekerd bent als u gaat autorijden met een drukverband of elastische kous!**

## 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.

## Enkel verzwikt - 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 gaan staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat.

Volg onderstaande instructies:

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

### Onbelast oefenen

Er zijn 2 manieren van onbelast oefenen, passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

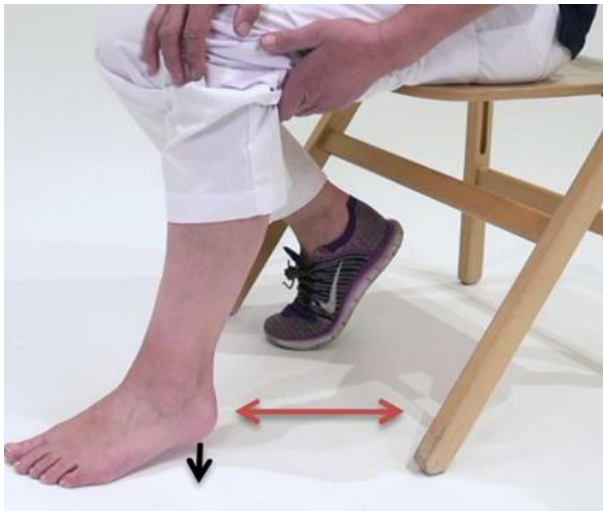
- *Passief oefenen*: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- *Actief oefenen*: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

### Belast oefenen

Er zijn 2 manieren van belast 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 in de onderstaande afbeeldingen:



1. Zet uw voet ver van de stoel op de grond en probeer de hiel op de grond te zetten



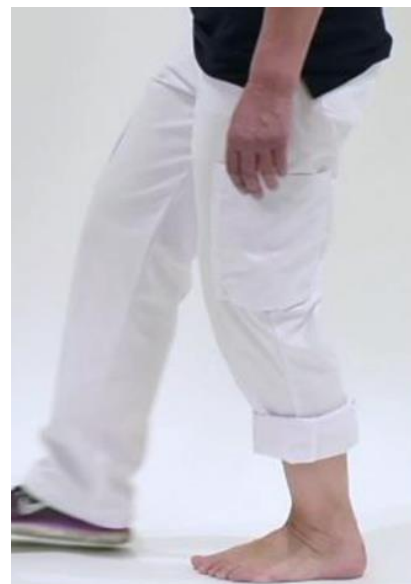
2. Schuif uw voet dichterbij de stoel en probeer de hiel weer op de grond te zetten

### *Actief oefenen*

Ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht, zoals weergegeven in de onderstaande afbeeldingen.



3. Streck uw enkel zo ver mogelijk uit



4. Zet uw voet weer plat neer op de grond



1. Stap met uw gezonde voet achter uw oefenvoet



2. Streck uw enkel weer zo ver mogelijk uit

### **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?

## Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

## Meer informatie online

- [www.olvg.nl/seh](http://www.olvg.nl/seh)
- [www.SEHzorg.nl](http://www.SEHzorg.nl)
- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl)
- app 'Versterk je enkel' (oefeningen en informatie over tape en braces)

## Contact

### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

### App OLVG Trauma

In de app OLVG Trauma staat 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.



**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 29 april 2021, foldernr.3510