

Enkelverstuiking, Enkeldistorsie, Inversietrauma Enkel, Verzwikte Enkel, Bandletsel Enkel

Wat is een verzwikte enkel?

Bij het verzwikken van de enkel kantelt de voet naar binnen terwijl het been belast wordt. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan bij de 'buitenenkel', uiteenlopend van een verrekking of verscheuring van het gewrichtskapsel en de enkelbanden tot breuken van de enkel of de voetwortel. Deze folder gaat alleen over het verrekken of verscheuren van het gewrichtsbandapparaat van de enkel (=de ligamenten). Het is een veel voorkomend letsel, waarvan de helft ontstaat tijdens sportbeoefening.

Hoe ziet het gewrichtsbandapparaat eruit?

Het gewrichtsbandapparaat van de enkel bestaat uit een complex van verschillende banden die de enkelvork met de voetwortel verbinden en die dienen voor de stabiliteit van het enkelgewricht en voor het begeleiden van de bewegingen. Meestal is het gewrichtsbandapparaat bij de buitenenkel verscheurd en van de daar aanwezige banden is de voorste het meeste getroffen. Zoals gezegd kan het letsel gering zijn: het gewrichtsbandapparaat is alleen maar wat 'uitgerokken'. Het kan ook zo ernstig zijn, dat een volledige verscheuring van alle buitenste gewrichtsbanden is ontstaan. Tussen deze twee uitersten zijn vele variaties mogelijk.

Hoe stelt men de diagnose ?



Indien een patiënt zich aanmeldt op de dienst spoedopname na een verzwikking van de enkel wordt eerst een radiografie genomen om een breuk van de enkel uit te sluiten. Indien geen breuk wordt vastgesteld zal de arts een onderzoek van de enkel uitvoeren.

Er is altijd een zwelling van de buitenenkel aanwezig, soms van de binnenenkel. Dit komt door de bloeding die optreedt bij een letsel aan de ligamenten. Er is tevens drukpijn op de plaats waar de ligamenten lopen. Belangrijk bij het onderzoek is de stabiliteit van de enkel te testen. Dit is meestal moeilijk gezien er op dat moment nog vrij veel pijn is.

De behandeling

Koelen



Indien u uw enkel verzwikt heeft dient u zo snel mogelijk ijs te leggen of de enkel te koelen in koud water (15 tot 20 minuten).

Direct na het verzwikken van de enkel heeft koelen een pijnstillend effect, maar geen bewezen effect op het herstel. Tien minuten koelen met koud stromend water of met een in een doek gewikkeld 'coldpack', om bevroering te voorkomen, is voldoende.

Zwachtelen

Na het koelen is het het beste een drukverband of een ander compressiehulpmiddel aan te leggen en het been hoog te leggen. Na enkele dagen zonder belasting is het vaak weer mogelijk de enkel voorzichtig te gaan belasten.

We brengen de voet terug naar deze kant ('trek je tenen maar op en naar je toe!') In die positie, indien niet te pijnlijk, wil ik 'm graag gaan steunen. Ik let ook weer op de positie van m'n verband en ik begin hier op de wreef en met een lichte voorspanning beginnen we te rollen.



Let op dat je voldoende om de voet heen draait en probeer zo veel mogelijk de plooiën er een beetje uit te strijken. Nou is deze rol vrij breed dus het zal nooit helemaal lukken.



LET OP, gebruik niet te veel spanning. Niet te veel, niet te weinig maar een mooie spanning. Dit om te voorkomen dat je de zwelling opsluit, want we willen 'm wel graag die kant op hebben, maar we willen geen dikke tenen.



Nou zo rollen we de rol, wikkelen we 'm eigenlijk verder af en proberen 'm zo netjes mogelijk en gelijkmatig over het hele gebied te verdelen. De kunst is altijd om een beetje knap uit te komen.....En aan het eind vouwen 'm een klein stukje om...



In het geval ik er toch voor kies om de verbandklemmen te gebruiken is het wel zaak om te zorgen dat ze op een plek komen die niet heel hinderlijk is. Dus niet in het zwellinggebied. En dat we even de zwachtel hebben omgeslagen want anders zou ie niet houden.

Controle

Een verzwikking van de enkel wordt in de acute fase zeer zelden geopereerd. Het is aan te raden de eerste dagen de voet zoveel mogelijk omhoog te leggen en niet op de voet te stappen, maar gebruik te maken van 2 krukken.

Na een aantal dagen zal de arts u terug zien op de consultatie. Er gebeurt dan een nieuw onderzoek van de stabiliteit. Afhankelijk van de ernst van de verzwikking wordt dan een (loop)gips, een steunbrace of steuntape aangelegd, waarbij tape de voorkeur geniet.

Tapen



De aangebrachte tape moet drie weken blijven zitten, daarna wordt hij verwijderd en eventueel vervangen door een nieuwe tape voor nog eens drie weken. Houdt de tape droog !

Het is best de eerste 6 weken na een enkeldistorsio niet te sporten. Soms wordt na een aantal weken rust gestart met kinesitherapie.

Geschikte oefeningen na verwijdering van de tape



Na herstel is het mogelijk om met oefeningen te beginnen met als doel de enkel te versterken. Het meest geschikt zijn evenwichtsoefeningen, deze zijn gemakkelijk uit te voeren op verschillende plaatsen. In de eerste fase is het op één been staan al voldoende. Zodra dit goed, pijnvrij gaat, zijn oefeningen in oplopende moeilijkheidsgraad: met het andere been heen en weer zwaaien, op een zachte ondergrond gaan staan, een oefenbal gebruiken, met een bal tegen een muur gooien, enzovoort. Ook na de herstelfase zijn deze oefeningen een prima aanvulling om de spieren en pezen rond de enkel te versterken.

Hoe kan ik deze klachten voorkomen?

De volgende preventietips kunnen de kans op het oplopen van enkelbandletsel verminderen.

Training

Begin altijd met een goede warming-up. Beweeg vijf tot tien minuten op een rustige

intensiteit waar je wel warm van wordt, gevolgd door verschillende losmaakoefeningen van de spieren. Een voorbeeld van een losmaakoefening is met de voet rondjes of andere figuren in de lucht draaien of met de hak rondjes draaien terwijl de tenen op de grond blijven staan. Doe deze oefeningen ongeveer 15 seconden per keer en herhaal dit twee- tot driemaal, draai rustige, gecontroleerde figuren. Hierna kan het bewegen kort worden herhaald op een hogere tot maximale intensiteit.

Zorg ook voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bouw dus, vooral na een blessure of ziekte, de training weer zeer geleidelijk op tot het oude niveau.

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze kan bestaan uit enkele minuten rustig bewegen en het uitvoeren van de hiervoor beschreven oefeningen.

Naast deze preventietips die elke training kunnen worden uitgevoerd, zijn algemene spierversterkende oefeningen aan te raden voor een sporter. Sterkere spieren zijn beter in staat om grote weerstanden op te vangen, waardoor de kans op een spierblessure vermindert. Specifieke enkeloefeningen zijn de evenwichtsoefeningen beschreven onder geschikte oefeningen.

Sportuitrusting

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Als er sprake is van (lichte) voetafwijkingen, bijvoorbeeld knikplatvoeten, is het raadzaam om daarmee rekening te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Een goede sportspeciaalzaak kan u over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit kan het beste door een orthopedisch schoenmaker worden gedaan.

Wanneer er sprake is van regelmatig door de enkel gaan, is het te overwegen om met een enkelbandage te sporten. Probeer wel de oefeningen te blijven doen om de enkel niet te verzwakken.

Omgeving

Wanneer u klachtenvrij bent, varieer dan de ondergrond zoveel mogelijk tussen en tijdens de training. Deze variatie zorgt ervoor dat spieren en pezen zich goed ontwikkelen en zich beter kunnen aanpassen aan de omstandigheden. Daarnaast is het aan te raden een terrein te kiezen waar geen obstakels zijn om onverwachte bewegingen te voorkomen.

Lichaamsgewicht

Sporters met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op verschillende klachten. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Hulpmiddelen

Gezien het grote aantal enkelverzwikkingen is het bij 'risicosporten' aan te raden preventief

te tapen of een brace te gebruiken. Dit is zeker het geval wanneer men eerder enkelletsel heeft gehad. Ook bij minder risicovolle sporten kan het zinvol zijn preventief te tapen of bracen. De theorie dat tapen of bracen de enkel juist zou verzwakken wordt steeds minder actueel, omdat het risico op verzwikken ook bij een gezonde enkel erg groot is.

Naast deze preventietips is het van belang om geconcentreerd te sporten en goed te kijken waar er gelopen, gesprongen en gesport wordt. Op deze manier kunnen mogelijke gevaren tijdig gezien en gemeden worden.

Heeft een echografie of een scanner zin ?

Nee, omdat dit onderzoek niets verandert aan de onmiddellijke behandeling. Pas wanneer op de consultatie na een aantal dagen blijkt dat de enkel instabiel is, of er worden letsels vermoed aan het kraakbeen van het enkelgewricht, kunnen een echografie of NMR-scan nuttig zijn. Bij een belangrijke instabiliteit worden ook speciale radiografieën genomen (stress-opnames)

Wanneer wordt een enkelverzwikking dan geopereerd ?

Wanneer in het genezingsproces na een enkelverzwikking door de patiënt of door de arts een instabiele enkel gevonden wordt (zie figuur), kan een operatie overwogen worden. Deze ingreep bestaat erin om een nieuwe enkelband te maken. De meest beschreven technieken gebruiken hiervoor een stukje pees dat zich in de omgeving van de enkel bevindt. In onze dienst wordt een techniek gebruikt waarbij met een stukje beenvlies van het kuitbeen een nieuwe enkelband gemaakt wordt. Op die manier is het nemen van een pees niet noodzakelijk.

Het is echter niet zo dat een volledige scheur van het gewrichtbandapparaat steeds een operatie tot gevolg heeft. Het is perfect mogelijk dat een volledige scheur geneest met een goed aangelegd gipsverband en de nodige rust, gevolgd door een periode kinesithérapie. Dit is de voornaamste reden waarom het niet goed is een enkelverzwikking in de acute fase te opereren.

Een operatie betekent meestal een aantal weken revalidatie, zeker met het oog op sporthervatting.