



VERZWIKTE ENKEL

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over de klachten en behandeling van een verzwikte enkel. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of de gipsverbandmeester aan u worden meegedeeld.

Wat is een verzwikte enkel

Uw enkel wordt versterkt door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het enkelgewricht. Bij een verzwikking gaat het meestal om de buitenkant van de enkel.

De enkelbanden rekken dan uit (waarbij kleine scheurtjes kunnen ontstaan). In het ergste geval scheuren de enkelbanden af. Soms voelt u daadwerkelijk dat er iets knapt of scheurt op het moment dat u de enkel verzwikt.



Bij een verzwikking kunnen gemakkelijk bloedvaatjes stuk gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt.



Klachten

Welke klachten u ondervindt is afhankelijk van de ernst van het letsel. Bij een eenvoudige verzwikking zult u betrekkelijk weinig pijn hebben en zal de enkel misschien wat opzwellen. U kunt nog wel lopen. Bij een ernstige scheuring van de banden of het gewrichtskapsel of een eventuele breuk in het bot heeft u veel pijn, zal de enkel direct erg dik worden door de bloeditstorting en kunt u er niet meer op lopen.

Behandeling

Het is verstandig een verzwikte enkel zo snel mogelijk te koelen in koud water of met ijs/compres (**let op: wikkel het ijs/compres eerst in een (thee)doek, nooit direct op de huid plaatsen!**).

Door koeling wordt uw enkel niet zo dik en krijgt u minder pijn. Om de zwelling te verminderen is het goed om daarna de enkel te zwachtelen en hoog te leggen.

Soms is het nodig om (kortdurend) een gipsverband aan te leggen.

Wanneer u een drukverband heeft gekregen dient u rust te nemen.



Belangrijk

Uw voet zal automatisch in de spitsstand neigen. Voor het herstel is het belangrijk om uw voet regelmatig in de haakse stand te brengen. Dit kunt u zelf doen door actief uw voet in die stand te brengen of u kunt een hulpmiddel gebruiken (bijvoorbeeld het voeteneind van uw bed).

Na ongeveer een week wordt uw enkel opnieuw bekeken. Is deze voldoende afgeslankt dan wordt de enkel over het algemeen verbonden met een zacht kunststof gips, tape of brace. Deze behandeling wordt vaak nog voor 2 tot 4 weken voortgezet, afhankelijk van uw klachten.

Verloop van het herstel

In de meeste gevallen kunt u binnen 1 tot 2 weken weer normaal lopen en, afhankelijk van het werk dat u doet, weer aan de slag. Vrijwel iedereen kan 6 tot 8 weken na een enkelblessure weer normaal functioneren en na 8 tot 12 weken weer sporten.

Oefeningen

Algemeen

Vermijd pijn bij het oefenen!

Oefening 1

Ga op de rand van een bank of bed zitten, trek afwisselend de voet op (tenen richting de neus) en beweeg de voet naar beneden.

Oefening 2

Trek vanuit dezelfde houding afwisselend de binnen- en buitenkant van de voet op.

Oefening 3

Draai cirkels met de voet vanuit het enkelgewricht.

Oefening 4

Probeer met de tenen knikkers of een doek op te pakken en vast te houden.

Oefening 5

Ga op de voorvoet staan en loop (eventueel) op de voorvoet.

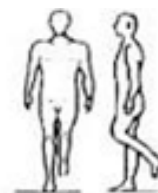
Oefening 6

Ga op de hielen staan en loop (eventueel) op de hielen.

Oefening 7

Ga op één been staan. Eerst het gezonde been, daarna het been in het (tape)verband. Oefen dit net zo vaak totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden.

Als dit lukt, doe deze oefening dan met uw ogen dicht. U zult merken dat dit veel moeilijker is!



Herhaal iedere oefening 3 tot 5 keer.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 16.30 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op www.dezorgnota.nl. Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.