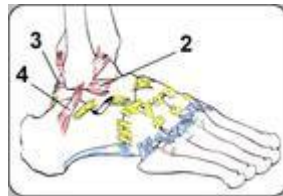


## Enkelverzwikking/verstuijing

### Wat is het?

Het meest voorkomende sportletsel is de enkelverzwikking: maar liefst 15% van de sportletsels is er één. Wanneer een gewricht omzwikt, dan kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemt men een verstuijing of verzwikking.

Op de anatomische illustratie hieronder kun je zien welke drie banden bij de enkelverzwikking schade oplopen. Het betreft de nummers 2, 3 en 4 aan de buitenzijde van de enkel. Deze drie banden maken samen met een aantal banden aan de binnenkant van de enkel deel uit van het gewrichtskapsel.



De enkelverstuijing wordt ingedeeld in drie graden (oplopend naar ernst).

### Graad 1:

Lichte oprekking en een geringe scheuring van hooguit 1 gewrichtsband. (het betreft meestal band nummer 2) Zonodig is deskundige hulp gewenst.

### Graad 2:

Twee banden en gewrichtskapsel zijn zodanig ingescheurd dat er teveel speling in het enkelgewricht ontstaat (het betreft meestal de gewrichtsbanden nummers 2 en 4). Deskundige hulp is gewenst.

### Graad 3:

De schade is hierbij zo groot dat het enkelgewricht volledig instabiel is. Dan zijn alle drie banden afgescheurd (deskundige hulp is noodzakelijk)

Een verzwikking gaat (vaak) gepaard met:

- zwellling
- (blauwe) verkleuring
- pijn
- belemmering bij het strekken en/of buigen van het enkelgewricht

## **EHBO/Wat moet je doen?**

Pas de ICE-regel toe:

*ICE* = koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

*I* = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

*C* = Compressie; leg een drukverband aan (zie tekening).

*E* = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte.

Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag.

Raadpleeg een arts bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel.

Laat bij een kneuzing of verstuiking een ondersteunende tape aanleggen door een opgeleide sportkinesitherapeut. Voor een enkelverstuiking, het meest voorkomende sportletsel, gaat dat als volgt:



## Revalidatie

Om zo goed en snel mogelijk te herstellen van een enkelverstuiking volgen hieronder enkele aandachtspunten. Het tempo waarop je de revalidatie doorloopt, is afhankelijk van de ernst van de blessure. Pijn of een hernieuwde zwelling zijn signalen om in de revalidatie een stapje terug te doen.

En vergeet niet; er zijn natuurlijk meerdere wegen die naar Rome leiden!

### *0-2 dagen*

- \* Voor de eerste twee dagen geldt altijd ICE.
- \* Koel de eerste week iedere keer na het oefenen.

### *2-4 dagen*

- \* Voorzie de enkel van een achterspalk, tape of brace.
- \* Belast de enkel niet; het lopen met krukken voorkomt dat het volledige lichaamsgewicht op de enkel terechtkomt.
- \* Oefen lichtjes zittend met afhangend onderbeen het buigen en strekken van de enkel.

### *4-7 dagen*

- \* Steun - zoveel als de pijn toelaat - met behulp van kruk(ken) op het geblesseerde been.

### *7-14 dagen*

- \* Gebruik geen krukken meer.
- \* Fiets of zwem dagelijks 5 - 30 minuten om de conditie op peil te houden.
- \* Doe oefeningen om de lenigheid van de kuitspieren te bevorderen;

### *15-21 dagen*

- \* Doe looptraining op een vlakke, niet gladde ondergrond.
- \* Tape de enkel in (of draag een brace).
- \* Doe oefeningen om de voet- en enkelspieren te versterken.
- \* Blijf oefeningen doen om de lenigheid van de kuitspieren te bevorderen;

### *vanaf dag 21*

- \* Voer looptraining uit op oneffen terrein.
- \* Breid de training uit met sprints-, loop-, stop- en schaatssprongen. Wanneer deze oefeningen geen problemen meer geven, kun je met de reguliere training meedoen.

### *vanaf dag 28*

- \* Pas bij voldoende fitheid en coördinatievermogen kun je weer volledig deelnemen aan wedstrijden.

## **Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)**

- Goed steunend schoeisel verkleint de kans op enkelletsel.
- Versterking van de spierkracht en coördinatie van de voet- en enkelspieren
- Het tapen van gewrichten of een brace kan blessures voorkomen. Bij tapen worden er zodanig stroken tape aangelegd dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.
- Zorg voor een onbeperkte bewegingsuitslag van de enkel om de voet bij hardlopen en springen weer goed te kunnen afwikkelen.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.