

## Patientinfo ivm enkeldistorsio

Wat gebeurt er als een persoon zijn of haar enkel verstuikt?

Wanneer een persoon zijn of haar enkel verstuikt, draait het enkelgewricht te ver in een bepaalde richting. Binnen in de enkel bevinden zich taaie weefselbanden, ligamenten genaamd, die de verschillende botten bij elkaar houden. Tijdens een verstuiking rekken een of meer van die banden te ver uit of scheuren ze zelfs. Dit kan pijn en zwelling veroorzaken, de enkel onvast maken en het moeilijk maken om met de geblesseerde enkel gewicht op het been te zetten.

Wat zijn de symptomen van enkelverstuiking?

De symptomen kunnen zijn: pijn, gevoeligheid, zwelling en blauwe plekken aan de enkel. Sommige mensen met een enkelverstuiking vinden het ook moeilijk om de voet in bepaalde richtingen te bewegen. Bovendien kunnen sommige mensen het been niet belasten met de geblesseerde enkel.

Is er een test voor enkelverstuiking?

Ja en nee. Een arts of verpleegkundige moet kunnen zien of u een verstuiking heeft door een onderzoek te doen en te leren wat er met uw enkel is gebeurd. Hij of zij kan uw voet in verschillende richtingen bewegen om te zien wat pijn doet en om te zien hoe los uw enkel aanvoelt.

In sommige gevallen kan een arts een röntgenfoto bestellen om te controleren op gebroken botten, maar dat is niet altijd nodig. Sommige artsen gebruiken een echo om naar de ligamenten te kijken.

Moet ik een dokter of verpleegkundige zien?

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige als:

- U kunt het been niet belasten met de geblesseerde enkel
- Uw enkel ziet er misvormd of krom uit
- Je enkel is onstabiel (hij geeft bijvoorbeeld uit als je traplopen bent)

Het is ook het beste om een arts of verpleegkundige te raadplegen als u niet zeker weet hoe ernstig een verwonding is.

Hoe wordt een enkelverstuiking behandeld?

De behandeling van een verstuikte enkel is gemakkelijk te onthouden als u aan het woord "RIJST" denkt. Dit is waar die letters voor staan:

- Rust - Om de enkel te laten rusten, kunt u krukken gebruiken en op uw voeten blijven.
- IJs - Breng elke 1 tot 2 uur een koud gelpak, een zak met ijs of een zak met bevroren groenten aan op uw enkel, telkens gedurende 15 minuten. Leg een dunne handdoek tussen het ijs (of een ander koud voorwerp) en je huid. Gebruik het ijs (of een ander koud voorwerp) minimaal 6 uur na je blessure. Sommige mensen vinden het nuttig om langer te ijskouderen, zelfs tot 2 dagen na hun blessure.
- Compressie - Compressie betekent in feite druk. U wilt uw enkel onder lichte druk hebben door deze in een elastisch "compressieverband" te laten wikkelen. Dit helpt zwelling te verminderen en ondersteunt de enkel. Uw arts of verpleegkundige zal u laten zien hoe u uw enkel moet omwikkelen. Het is belangrijk dat u niet te veel druk uitoefent en de bloedtoevoer naar uw voet afsnijdt.
- Hoogte - "Hoogte" betekent dat u uw voet boven het niveau van uw hart moet houden. Om dit te doen, kunt u uw voet op kussens of dekens zetten terwijl u ligt, of op een tafel of stoel terwijl u zit.

U kunt ook medicijnen gebruiken om pijn te verlichten, zoals paracetamol, ibuprofen

Mensen met een lichte verstuiking hebben meestal geen spalk nodig om hun voet en enkel stil te houden. Maar mensen met een ernstigere verstuiking doen dat soms wel.

In zeldzame gevallen stellen artsen een operatie voor om een gescheurd ligament te repareren dat is veroorzaakt door een enkelverstuiking.

Kan ik iets alleen doen om me beter te voelen?

Ja. De meeste mensen met een enkelverstuiking genezen sneller als ze bepaalde oefeningen doen. De juiste oefeningen voor u zijn afhankelijk van wat voor soort verstuiking u heeft en hoe ernstig deze is. Uw arts kan u hiervoor verwijzen naar een kinesitherapeut.

Bouw na verloop van tijd langzaam de activiteiten op die u met uw voet en enkel doet. Sommige activiteiten kunnen gemakkelijker worden uitgevoerd als u tijdens uw herstel een beugel of spalk om uw enkel draagt.

De informatie in deze folder is zuiver informatief en heeft geen therapeutische doelstellingen. Uw arts is niet verantwoordelijk voor informatie op de websites waarnaar wordt verwezen. Ze zijn niet van therapeutische aard en zijn zuiver indicatief om u als patient te informeren. Oefeningen worden best enkel uitgevoerd onder toezicht van een kinesitherapeut.

Voorbeelden van websites voor informatie over enkeloefeningen:

<https://www.oefenthuis.nl/enkel-en-voet/stabiliteit/>