

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de mogelijke behandeling van een verzwikte enkel. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen weer anders kan zijn en mogelijk een verzwikte enkel niet bij u van toepassing is.

## De enkel

De enkel is het gewricht tussen onderbeen en voet. Dit gewricht bestaat uit drie botstukken: de uiteinden van het scheenbeen en kuitbeen en de bovenkant van de voet (het sprongbeen). Verschillende banden (spieren en pezen) zorgen voor de stabiliteit van de enkel en voor de bewegingen die de enkel kan maken.

## Wat is een verzwikte enkel?

Bij het verzwikken van de enkel kantelt de voet naar binnen terwijl het been belast wordt. Er komt dan een grote spanning op de enkelbanden, groter dan normaal. Hierbij kunnen de enkelbanden overbelast worden, uitrekken en zelfs (deels of geheel) scheuren.

## Wat zijn de symptomen van een verzwikte enkel?

Dat hangt af van de ernst van het letsel. Bij een simpele verrekking hebt u lichte pijn, de enkel kan wat opgezwollen zijn. U kunt nog wel lopen. Bij ernstiger letsel, wanneer de enkelbanden beschadigd zijn, hebt u veel pijn. De enkel wordt meteen erg dik en kan er door een bloedingstorting blauw uitzien. U kunt er waarschijnlijk niet op lopen.

## Wat te doen bij een verzwikte enkel?

Indien u veel pijn heeft in de enkelregio is het raadzaam om langs te gaan bij uw (huis-) arts. Hij zal vaststellen of het noodzakelijk is om verder onderzoek te doen. In dit onderzoek stellen ze de ernst van de schade in en sluiten ze uit of er een breuk zit in het enkelgewricht.

## Wat kan ik er zelf aan doen?

Indien het letsel lijkt mee te vallen is het wel raadzaam om de volgende stappen te ondernemen:

1. **Koelen! (maximaal 20 minuten!)**
2. **Compressie (drukverband)**
3. **Hoog houden van het onderbeen (in rust)**
4. **Rustig (onbelast) bewegen met de enkel**

## Behandeling door een fysiotherapeut

In alle situaties is het mogelijk om een fysiotherapeut in te schakelen na een verzwikte enkel. Uiteraard speelt de ernst van de klachten hierin een rol. Indien u veelvuldig de enkel verzwikt is het raadzaam om de fysiotherapeut om raad te vragen. Ook in geval van aanblijvende pijn of stijfheid van de enkel kan de fysiotherapeut uitkomst bieden.

## De vooruitzichten

Vrijwel iedereen kan binnen zes weken weer normaal lopen en het werk hervatten. Eén op de vijf patiënten ervaart dan nog wel wat pijn, maar op den duur hebben de meeste mensen geen klachten meer. Wel blijkt uit recent onderzoek dat zeven procent de oude sport niet meer heeft kunnen hervatten.

## Complicaties

Complicaties komen gelukkig weinig voor. De belangrijkste zijn een los fragment kraakbeen in het gewricht en langer durende instabiliteit.

## Los fragment kraakbeen in het enkelgewricht

Door de grote druk op de aanhechting van pezen aan het bot, kan kraakbeen in het enkelgewricht afgebroken zijn en los in het gewricht komen te liggen. Dit botfragment kan bij bepaalde bewegingen op de meest ongelegen momenten in het gewricht klem komen te zitten en veel pijn geven. Op een gewone röntgenfoto is dit meestal niet te zien. Er is specifiek röntgenonderzoek en eventueel een kijkoperatie in het gewricht nodig om het probleem vast te stellen en op te lossen.

## Langer durende instabiliteit

De scheur in de enkelband groeit niet vast of herstelt zich zodanig dat het geheel van enkelbanden veel te lang is. Dit resulteert in een langer durende of blijvende instabiliteit. Meestal ontstaat dit pas nadat de enkelbanden meerdere malen gescheurd zijn geweest. Als u hiervan veel hinder ondervindt, kan een operatie nodig zijn waarbij een 'nieuwe' band wordt gemaakt. Zo'n nieuwe band is echter nooit zo goed als de oude was vóórdat hij scheurde.

## Vragen

Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen.

**RozaFysiotherapie**  
**Rijksstraatweg 40**  
**3223 KA Hellevoetsluis**  
**[www.rozafysiotherapeuten.nl](http://www.rozafysiotherapeuten.nl)**  
**0181-313805**