

Enkel verzwikt

Enkeldistorsie, verstuike enkel of gescheurde enkelband

Na de behandeling van uw verzwikte enkel gaat u weer naar huis. Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Het gevolg is een pijnlijke en dikke enkel. Wanneer spreken we van een verzwikte enkel? Wanneer is onderzoek nodig en wat kunt u zelf doen? Dat en meer leest u in deze folder.



Na een verkeerde stap of beweging klapt uw voet soms naar binnen of buiten. Dit noemen we verzwikken, distorsie of verstuiken. De enkelband aan de buitenkant van uw enkel rekt uit of scheurt in. Hierbij ontstaan vaak kleine scheurtjes in de enkelband en bloedvaatjes. Het komt bijna nooit voor dat de enkelband helemaal afscheurt. Na het verzwikken kan een zwelling ontstaan. Er ontstaat vaak een balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenzijde van de enkel.

Wat kunt u zelf doen bij een verzwikte enkel?

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt. Met behulp van krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van de situatie krijgt u een drukverband of een elastische kous (tubigrip).
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het drukverband kunt u 3-5 dagen laten zitten. De elastische kous mag u uit laten tijdens het douchen en 's nachts.
- Lopen bevordert het herstel. Probeer zo snel mogelijk of u weer kunt lopen. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Verergert de pijn door het lopen? Ga dan niet door, maar probeer het weer de volgende dag.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt en beweeg uw voet regelmatig heen en weer. Ook als u zit of ligt.
- Leg uw voet hoog zodat de zwelling minder kan worden en tegen mogelijke pijn. Uw voet ligt hoger dan uw knie, en uw knie ligt hoger dan uw billen. Eventueel kunt u uw matras ophogen door er een kussen onder te leggen.
- Koelen kan de pijnklachten verlichten, maar vermindert niet de zwelling. Koelen kan met ijsblokjes in een plastic zak of met een 'ice-pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

Houd er rekening mee dat u niet verzekerd bent als u gaat autorijden met een drukverband of elastische kous!

Wanneer wordt uw verzwikte enkel opnieuw onderzocht?

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkel banden niet goed mogelijk. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen als de zwelling minder is geworden. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij uw huisarts. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

Hoe lang duurt het herstel?

Uitgerekte enkelband

- Een uitgerekte enkel band geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan geen krukken meer nodig.

- Na een paar dagen neemt de zwelling af. Vaak kleurt de hiel, de buitenkant van de voeten en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

(In)gescheurde enkelband

- Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met speciale tape of een enkel brace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is. U kunt hiervoor terecht bij een fysiotherapeut of uw huisarts.
- Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na een inspanning pijn doen of iets opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft de enkel niet te ontzien.

Wanneer neemt u contact op met uw huisarts

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als er na 4 dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is. De huisarts kan dan de enkelbanden testen.
- Als u meer pijnstilling nodig heeft.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de 'Breuklijn', telefoonnummer 020 – 634 6194. Bereikbaar 10.00-12.00 en 13.00-16.00. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.bovenij.nl bij 'Kosten en verzekering'.

Informatie online

- App 'versterk je enkel'
- www.thuisarts.nl
- www.sehzorg.nl
- www.voorkomblessures.nl

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Breuklijn	020 – 634 6194
Bereikbaar: 10.00-12.00 13.00-16.00	
Spoedeisende hulp	020 – 634 6200

Ontevreden?

Wij vinden het belangrijk dat onze patiënten en bezoekers tevreden zijn. Daarom streven wij ernaar om u, tijdens uw bezoek of verblijf zo goed mogelijk te behandelen, te verzorgen en te begeleiden. Ondanks deze inzet kan het voorkomen dat er dingen gebeuren die u als onjuist of onterecht ervaart. Bent u ontevreden? Laat het ons weten, dan kunnen wij samen met u naar een oplossing zoeken.

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam