

 I N F O R M A T I E O V E R

Enkelletsel

U bent in het ziekenhuis met enkelletsel. Hieronder leest u wat het letsel precies is en of een röntgenfoto noodzakelijk is.

Welke vormen van enkelletsel zijn er?

Een lichte kneuzing (distorsie)

Wanneer uw enkel geblesseerd is geraakt, toetst de arts eerst de beweeglijkheid en stabiliteit. Hierbij stelt de arts vast of een röntgenfoto noodzakelijk is. Een lichte kneuzing wordt behandeld met een drukverband of een elastische kous om de enkel rust te geven. Thuis geeft u uw enkel rust door het been op een stoel te leggen. Hierbij zorgt u ervoor dat de enkel hoger ligt dan de knie. Uw enkel kan de eerste dagen blauw worden en/of wat opzwellen. Dit gaat na verloop van tijd weg. Kunt u na vijf dagen nog met moeite op uw been staan, neem dan contact op met uw huisarts.

Een matige of ernstige kneuzing (distorsie)

Bij een verrekte of gescheurde enkelband wordt eerst de beweeglijkheid en stabiliteit getoetst. Bij dit letsel is geen röntgenfoto noodzakelijk, spieren zijn niet op de foto te zien. Bij een matige of ernstige kneuzing wordt een drukverband aangelegd. Thuis geeft u uw enkel rust door het been op een stoel te leggen. Hierbij zorgt u ervoor dat de enkel hoger ligt dan de knie. Ook 's nachts legt u de enkel hoger dan de knie. Leg hiervoor een kussen onder het voeteneinde van uw matras.

Belangrijk!

Beweeg uw tenen regelmatig (10 keer per uur) naar uw neus toe, zodat de enkel haaks staat. Beweeg ook regelmatig uw knie en heup door fietsbewegingen in de lucht te maken. Als de pijn het toelaat, mag u lopen.

Na 3 à 5 dagen heeft u een afspraak bij de gipskamer en kijkt de arts of verdere behandeling nodig is. Neem naar deze afspraak een (gym) schoen met veters en een dunne sok mee.

Een gebroken enkel of een barst in het bot

De diagnose wordt met behulp van een röntgenfoto gesteld zodat de vorm, grootte en de plaats van de breuk zichtbaar wordt. Afhankelijk van de aard, ernst en plaats van de breuk krijgt u een gipsverband of een operatie. Na een operatie krijgt u een gipsverband en loopt u enige weken met twee krukken. De arts of gipsverbandmeester bespreekt dit met u.

Krukken lenen

Soms is het noodzakelijk om met krukken te lopen om uw enkel te ontlasten. De krukken moeten zodanig worden gesteld dat u rechtop kunt staan en met rechte schouders op uw gezonde been kunt steunen. U kunt elleboogkrukken huren bij een thuiszorgwinkel.

Tip: Check vooraf polisvoorwaarden of vraag uw zorgverzekeraar naar de vergoeding voor krukken.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op.

Afdelingen

Orthopedie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6556

Route 20

Gipskamer

Telefoonnummer 020-634 6194

Route 39

Chirurgie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6231

Route 22



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/enkelletsel/enkelletsel>

Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 12.36 uur.