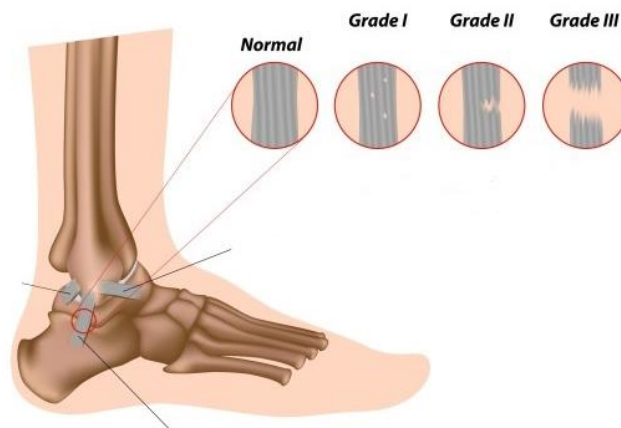


## Enkelbandblessure

U heeft een enkelbandblessure. Dit wordt ook wel een verzwikte of verstuikte enkel, enkelbandletsel of enkeldistorsie genoemd. Het betekent dat een of meerdere enkelbanden verrekt of (gedeeltelijk) gescheurd zijn.



Graad I:  
Minimale  
oprekking van  
de enkelbanden

Graad II:  
**Gedeeltelijk**  
inscheuren van  
de enkelbanden

Graad III:  
Doorscheuren  
van 1 of  
meerdere enkel-

U bent op de spoedeisende hulp geweest. Daar is ingeschat hoe erg uw enkel geblesseerd is geraakt. Zijn de enkelbanden opgerekt of (deels) gescheurd? Daar hangt de behandeling van af, bijvoorbeeld of een enkelbrace of gipsspalk krijgt en hoe u uw enkel mag bewegen en belasten.

Wat op u van toepassing is staat hieronder aangekruist.

**Uw enkelbanden zijn opgerekt, maar niet gescheurd**

**Behandeling**

Als een of meerdere enkelbanden is opgerekt, maar niet gescheurd, dan krijgt u geen drukverband of enkelbrace. Bij deze lichte vorm van een enkelverzwikking helpt een drukverband of enkelbrace namelijk niet. Wat wel helpt is om de enkel te bewegen, rekening houdend met de pijn en oefeningen doen.

**Hoe kan ik mijn enkel veilig bewegen en belasten?**

Het is belangrijk uw enkel zo normaal mogelijk te gebruiken, maar wel op de pijn te letten. Als het pijn doet, moet u minderen of stoppen. U kunt zelf het beste aanvoelen welke bewegingen pijn doen en welke u dus u wel en niet moet maken. U mag dus bijvoorbeeld gewoon wandelen als de pijn dit toelaat. Let er daarbij op dat u uw voet normaal afwikkelt. Zet in het begin niet te grote stappen. Lopen met krukken is niet nodig en verslechtert juist het herstel.

**Oefeningen voor sneller herstel**

Aan het einde van deze folder staan oefeningen die ervoor zorgen dat u sneller herstelt. Als de pijn het toelaat, herstelt u het beste als u deze oefeningen drie keer per dag doet.

**Heeft u pijn?**

Als het nodig is, kunt u tegen de pijn maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 milligram paracetamol gebruiken.

**Controle**

Er zal individueel bekeken worden of een controle noodzakelijk is. In de meeste gevallen zullen de klachten na 1 week afnemen. Indien dit niet het geval is, is het wenselijk om uw enkel te laten controleren. Sportactiviteiten kunnen meestal pas na enkele weken worden hervat.

**Wordt uw enkel dikker?**



Het kan dat uw enkel of voet dikker wordt en pijnlijker wordt. Meestal komt dat omdat u uw voet lang naar beneden heeft gehad. Bijvoorbeeld als u lang heeft gestaan of gelopen. Het is normaal dat de enkel overdag een beetje dikker wordt. Neem dan rust, leg het been hoog (de enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup).

## Een of meerdere enkelbanden zijn (gedeeltelijk) gescheurd

Uw enkel heeft nog maar weinig steun als een of meerdere enkelbanden gedeeltelijk of helemaal gescheurd zijn. Daarom krijgt u dan vaak een enkelbrace of gipsspalk.

## U krijgt een enkelbrace

U krijgt een enkelbrace met veters. Deze zorgt voor vermindering van de zwelling en het voorkomt pijnlijke kantelbewegingen van de enkel. U moet deze brace 4 tot 8 weken dragen.

### Hoe doe ik de enkelbrace aan?

Steek uw voet in de veterbrace onder de tong. Zorg dat de hiel van de voet in het gat/uitsparing aan de achter-onderzijde van de brace zit. Zet uw voet plat op de grond staat, met uw onderbeen recht boven de enkel. Zo maakt de voet een hoek van 90°. De brace moet goed op de enkel aansluiten. Trek de veters aan totdat ze goede steun geven maar niet overmatige pijn veroorzaken.

Er zitten 2 lange banden aan de binnen- en buitenkant van de brace. Kruis eerst beide banden over de bovenkant van de voet (de wreef). Kruis de banden vervolgens een tweede keer. Nu op de achterkant van het been (onderkant van de kuit/achillespees). Maak de stukken klittenband vast aan de zijkanten van de enkelbrace. De banden moeten elkaar kruisen op de wreef en op de achillespees.



### Aandachtspunten

- Gebruik een stevige schoen, die ook mét brace goed past.
- Draag de brace overdag. 's Nachts en tijdens het douchen mag u de brace afdoen. U kunt een sok onder de brace dragen.
- U mag lopen met de brace. Let op uw houding. Probeer te lopen zoals u normaal loopt. Wikkel de voet goed af en neem in het begin niet te grote passen.
- U mag fietsen als lopen goed gaat. Let wel op bij het op- en afstappen.
- Als u zelf een auto wilt besturen, is het verstandig om eerst contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.
- U kunt de brace op 30° graden wassen in de wasmachine.

### Hoe kan ik mijn enkel veilig bewegen en belasten?

Het is belangrijk uw enkel zo normaal mogelijk te gebruiken, maar wel op de pijn te letten. Dit houdt in dat hoe minder pijn u heeft, hoe meer u de voet mag belasten. U moet proberen de enkel normaal te gebruiken. Maar als dit pijn doet, moet u minderen of stoppen. U kunt zelf het beste aanvoelen welke bewegingen pijn doen en welke u dus wel en niet moet maken. U mag dus bijvoorbeeld gewoon wandelen als de pijn dit

toelaat. Let hierbij op dat u de voet goed afwikkelt en zet in het begin niet te grote stappen. Lopen met twee krukken is niet nodig. Eén kruk kan eventueel hulp bieden.

### Oefeningen voor sneller herstel

Aan het einde van deze folder staan oefeningen die ervoor zorgen dat u sneller herstelt. Als de pijn het toelaat, herstelt u het beste als u deze oefeningen drie keer per dag doet.

**LET OP:** doe bij het doen van de oefeningen de brace af.

### Heeft u pijn?

Als het nodig is, kunt u tegen de pijn maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 milligram paracetamol gebruiken.

### Controle op gipskamer over een week

Als de zwelling en pijn minder is, zien we u graag over een week nog even terug op de gipskamer. Dan kan uw enkel beter bekeken worden en het verschil tussen een gedeeltelijke of complete scheur van de enkelbanden. Tot uw bezoek aan de gipskamer mag u niet sporten. Heeft u vragen over het kunnen doen van uw werk? Neemt u dan contact op met uw bedrijfsarts.

### Wordt uw enkel dikker?



Het kan dat uw enkel of voet dikker wordt en pijnlijker wordt. Meestal komt dat omdat u uw voet lang naar beneden heeft gehad. Bijvoorbeeld als u lang heeft gestaan of gelopen. Het is normaal dat de enkel overdag een beetje dikker wordt. Neem dan rust, leg het been hoog (de enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup).

### U heeft een gipsspalk gekregen

U heeft een gipsspalk gekregen om te zorgen dat u de enkel tijdelijk niet kunt bewegen. U mag het gips niet belasten; u mag er dus niet op lopen. U zult gebruikt moeten maken van krukken of een rolstoel.

### Medicatie om trombose te voorkomen

Omdat u uw enkel niet meer kunt bewegen, wordt de doorbloeding in uw onderbeen ook tijdelijk minder. Om te voorkomen dat dit voor trombose zorgt, moet u dagelijks rond hetzelfde tijdstip medicatie spuiten. Dit wordt in de meeste gevallen pas voorgeschreven als u ouder dan 17 bent. Op jongere leeftijd is dat nog niet nodig. De verpleegkundige heeft u uitgelegd hoe dit werkt. Als de gipsspalk wordt verwijderd mag u hier in principe mee stoppen.

### Heeft u veel pijn?

Als het nodig is, kunt u tegen de pijn maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 milligram paracetamol gebruiken.

### **Over 1 week controle bij de gipskamer in het ziekenhuis**

Er is voor u een controleafspraak gemaakt voor over ongeveer 1 week op de gipskamer. Op de gipskamer zal het gips worden verwijderd en zal de verdere behandeling worden bepaald. Voor vragen rondom het hervatten van werk(zaamheden) kunt u contact opnemen met uw leidinggevende en/of bedrijfsarts.



#### **Meer pijn, tintelingen of knellend gevoel?**

Pijn die erger wordt, een knellend gevoel of tintelingen van uw enkel of voet kunnen optreden als u de voet te lang naar beneden heeft gehouden. Neem dan rust en leg het been hoog: de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. Indien de klachten blijven, dan kan het zijn dat het gips te strak zit. Dit komt bijna niet voor. Bij twijfel, neem contact op met het ziekenhuis.

### **Oefeningen altijd belangrijk bij enkelverzwikking**

Bij elke vorm van enkelverzwikking vormen oefeningen een heel belangrijk deel van de behandeling.

Oefeningen zorgen voor betere doorbloeding van de voet.

Ook verbeteren ze de kracht, beweeglijkheid en stabiliteit van de enkel. Hierdoor wordt de pijn en functie van de enkel sneller beter. Daardoor is er minder kans op blijvende klachten.

Daarom staan hieronder oefeningen voor iedereen met een enkelbandblessure.

#### **Hoe vaak en hoe lang oefenen?**

Voer de oefeningen drie keer per dag uit.

Neem ongeveer 5 tot 10 minuten per oefensessie voor het uitvoeren van de oefeningen die voor u uitvoerbaar zijn. Houd dit vol tot 4 tot 8 weken na uw blessure.

Bij de oefeningen hieronder staat niet hoeveel keer u iedere oefening achter elkaar moet doen. Want u voelt zelf aan wat wel en niet kan. We adviseren om de hoeveelheid herhalingen rustig op te bouwen.

#### **Van lichte naar zwaardere oefeningen**

De eerste oefeningen zijn lichter en zullen dus eerder uitvoerbaar zijn dan oefeningen die erna komen. Voer de oefeningen die pijnlijk zijn ook (nog) niet uit.

#### **Forceer de enkel niet**

Wanneer er tijdens het oefenen pijn optreedt, stop dan. De pijn zou dan snel moeten afnemen (binnen 1 minuut duidelijk minder pijn). Is dit niet het geval? Begin dan de volgende keer met lichtere oefeningen of met minder herhalingen.

### App 'Versterk je enkel'

Er is een goede, gratis app beschikbaar voor tablet en telefoon: 'Versterk je enkel'. Daarin staan aanvullende oefeningen. Ook vindt u hier extra informatie over enkelblessures.

Deze app is te downloaden in de Play Store (voor Android) of App Store (iOS).



### Oefeningen om zittend te doen (lichte belasting)



Beweeg afwisselend de tenen naar u toe en van u af. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.

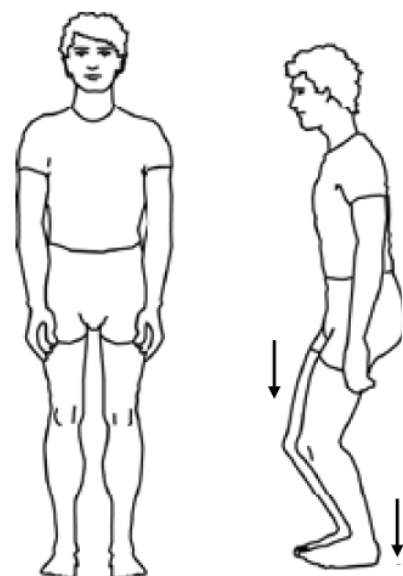


Draai cirkels met de voet, zowel links- als rechtsom. Zorg dat alleen de voet beweegt en dat het onderbeen naar beneden hangt. Doe deze oefening in totaal 1 minuut.

### Oefeningen staand (matige belasting)

#### Oefening 1

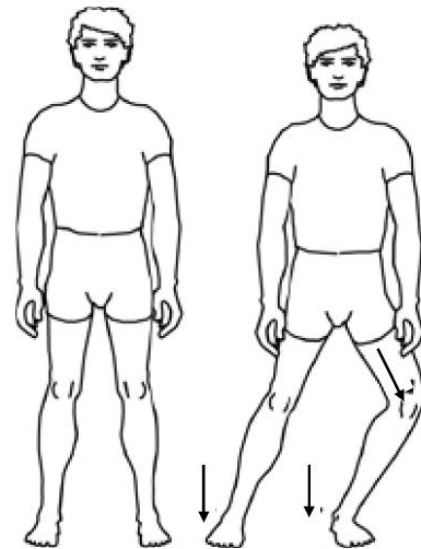
U gaat in spreidstand staan met uw benen ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot u niet verder kunt. Het is belangrijk dat uw hielen op de grond blijven staan. Let erop dat uw billen boven de enkels blijven. Houdt deze houding ongeveer 10 seconden vast.



### **Oefening 2**

U gaat rechtop staan met de voeten 30 centimeter uit elkaar. Verplaats uw gewicht van het ene naar het andere been door afwisselend een knie te buigen. Houd de buiging van één been 10 tellen vast voordat u naar de andere kant wisselt.

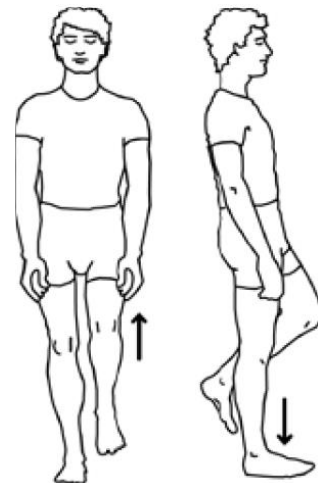
**Let op:** de hielen moeten op de grond blijven staan. Let er ook op dat de billen boven de enkels blijven en dat deze niet naar achteren gaan.



### **Oefeningen staand (zware belasting)**

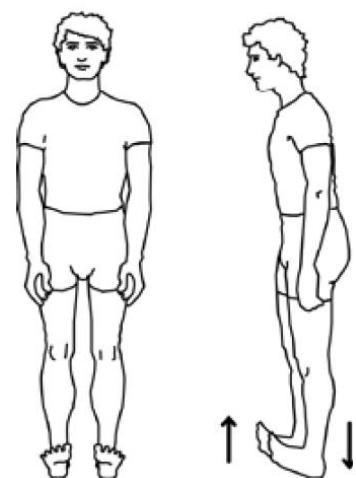
#### **Oefening 3**

U gaat op één been staan. Eerst op de gezonde enkel, daarna op de geblesseerde zijde. Oefen dit totdat u dit per been ongeveer 20 seconden kunt volhouden. Lukt het niet, kunt u zich vasthouden om in evenwicht te blijven. Hierna kunt u de oefeningen met de ogen dicht doen. Dit is veel moeilijker. Deze oefening kunt u nog verder uitbreiden door het been waarop u staat te buigen en dit 10 seconden vast te houden.



#### **Oefening 4**

Ga op uw beide hielen staan en houd de voorvoeten van de grond. Loop vervolgens 20 kleine pasjes. Doe dit vervolgens ook als u op de tenen staat.



## **Nabehandeling**

### **Aandachtspunten**

- Het is belangrijk 4 tot 8 weken na uw blessure de hierboven beschreven oefeningen te blijven uitvoeren.
- Mocht u in het ziekenhuis een enkelbrace hebben gekregen, is het belangrijk dat u deze 4 tot 8 weken blijft dragen, ook al zijn de klachten verdwenen.
- Indien er een controle afspraak is gemaakt op de gipskamer na 1 week hoort u of er nog verdere een nacontrole of een ander vervolgtraject plaats moet vinden.
- Weer gaan sporten. Het hervatten van sporten moet geleidelijk gaan. Als tijdens, maar ook na het sporten geen/weinig pijnklachten ontstaan en de enkel niet dik wordt, kunt u de intensiteit langzaam opvoeren. Mocht u in het ziekenhuis een enkelbrace hebben gekregen, is het verstandig deze nog een aantal weken tijdens het sporten te blijven dragen als u de brace niet meer overdag om heeft.



## Telefoonnummers en adressen

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

