

Enkelbandletsel

Wat is een verzwikte enkel en wat gebeurt er?	2
Hoe ziet het kapselbandapparaat eruit?	2
Wat merkt u ervan?	2
De behandeling	3
Mogelijke complicaties	5
Oefenschema voor thuis na de brace behandeling	5
Hervatting wedstrijd sport	7

Wat is een verzwikte enkel en wat gebeurt er?

U bent bij de specialist geweest en die heeft een verzwikking van de enkel geconstateerd. Bij het verzwikken van de enkel kantelt de voet naar binnen terwijl het been belast wordt. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan bij de 'buitenenkel'. Bijvoorbeeld een verrekking of verscheuring van het gewrichtskapsel en de enkelbanden, of een afscheuringsbreukje van de enkel of de voetwortel.

Deze folder gaat alleen over het verrekken of verscheuren van de kapselbanden van de enkel. Dit letsel komt in Nederland per jaar bij ongeveer 340.000 mensen voor. De helft daarvan ontstaat tijdens sportbeoefening.

Hoe ziet het kapselbandapparaat eruit?

Het kapselbandapparaat van de enkel bestaat uit een complex geheel van verschillende banden. Deze verbinden de enkelvork met de voetwortel, geven stabiliteit aan het enkelgewricht en begeleiden de bewegingen van de enkel. Meestal is het kapsel/bandapparaat bij de buitenenkel aangedaan. Van de aanwezige banden bij de buitenenkel is de voorste van de drie banden het meest getroffen. Het letsel kan gering zijn: het kapselbandapparaat is alleen maar 'uitgerekt'. Maar er kan ook een verscheuring van het kapselbandapparaat zijn ontstaan.

Wat merkt u ervan?

Het hangt van de ernst van het letsel af wat u ervan merkt. De enkel kan dik worden, u heeft pijn en het lopen gaat moeilijk. Bij een simpele verrekking duurt het vaak 15-30 minuten voordat de enkel pijn gaat doen en opzwellt. U kunt nog wel lopen. Bij een verscheuring van de banden heeft u direct pijn en wordt de enkel snel dik door een bloeditstorting. Lopen gaat meestal moeizaam.

De behandeling

De huisarts kan u voor een enkelbandletsel naar de Spoedeisende Hulp sturen. Vaak wordt er een röntgenfoto gemaakt om een botbreuk uit te sluiten. De banden zijn echter niet te zien op een foto.

Bij de behandeling hangt het er van af of de banden verrekt of verscheurd zijn.

- Bij verrekte enkelbanden krijgt u een drukverband en is het advies een dag of vijf rustig aan te doen. De enkel kan voor normale dagelijkse bezigheden worden belast. Het is verstandig om twee tot drie weken niet te sporten. Na deze periode kunt u de sport of de trainingen hervatten als u geen pijnklachten meer heeft.
- Bij gescheurde enkelbanden krijgt u ook een drukverband of bij forse pijn en zwelling een gipsachterspalk. In het geval van een drukverband is het advies om 5 dagen het been zo veel mogelijk omhoog te houden indien u zit en leg de enkel hoger dan de knie en deze weer hoger dan de heup. Kom wel ieder uur even in beweging om stijfheid te voorkomen en om de bloedsomloop te stimuleren. Indien de pijn het toelaat mag u wat belasten. Het is belangrijk de voet regelmatig te bewegen (tenen en voetrug naar de neus trekken.). Zorg ervoor dat de voet niet stijf wordt in de 'spits-stand' (de voet van het lichaam afgebogen). In het geval van een gipsachterspalk moet u gedurende 5 dagen het been hoog houden. U moet wel regelmatig even in beweging om stijfheid te voorkomen en u mag licht afsteunen op de hak.

Na 5 tot 7 dagen komt u terug op de polikliniek voor nieuw onderzoek. Valt het letsel mee dan krijgt u een elastische kous.

Bij aanwijzingen voor een scheur in de enkelbanden (pijn op de banden en blauwe verkleuring) wordt uw enkel behandeld met een enkelbrace (4 tot 6 weken) of een rubber gips. Dit hangt af van de mate van zwelling en de pijn.

In de brace mag u lopen op een stevige platte schoen en de voet belasten. Probeer bij het lopen de voet zo goed mogelijk af te wikkelen. In het begin heeft de voet een kloppend gevoel, als u de voet naar beneden houdt. U kunt langzaam de periode dat u loopt opvoeren. De eerste tijd gaat het lopen vaak het makkelijkst met 2 krukken (de voet wel belasten en afwikkelen bij het lopen). Vervolgens laat u de kruk aan de kant van het enkelband letsel weg en loopt u nog met één kruk. Als dit ook goed gaat, dan mag u zonder krukken lopen. Gaat het lopen pijnvrij, dan kunt u voorzichtig uw werk weer hervatten. Maar pas wel op bij het lopen op oneffen terrein. Indien u een rubbergips hebt gekregen mag u ook gaan lopen op geleide van de pijn en zwelling.

Na 10 dagen komt u weer op de gipskamer waar de enkel weer wordt beoordeelt en dan krijgt u hoogst waarschijnlijk een enkelbrace.

Na 4 tot 6 weken kan de brace afgebouwd worden. Het is normaal dat de enkel bij bepaalde bewegingen nog gevoelig is en dat de enkel in de loop van de dag nog dikker kan worden. Deze klachten verdwijnen meestal. Een klein percentage van de mensen houdt na een enkelbandletsel klachten. Dan moet er verder onderzoek gedaan worden. Bijvoorbeeld naar instabiliteit van de enkel en weinig voorkomende letsels zoals kraakbeenbeschadigingen in de enkel. Het grootste deel van de mensen die een enkelbandletsel hebben gehad kunnen weer alle normale activiteiten en sport hervatten. Voor

het hervatten van sporten is het wel raadzaam eerst de spieren weer te oefenen. Hiervoor is er op het eind van deze folder een oefenschema toegevoegd. Doe de oefeningen zonder de enkelbrace.

Mogelijke complicaties

U kunt door de toename van zwelling een slapend en prikkend gevoel in de tenen krijgen wat na hoogzitten niet verdwijnt. Het is dan raadzaam om contact op te nemen met de gipskamer (tel:0512-588208) en buiten kantoortijden met de spoedeisende hulp (tel:0512-588145).

Weinig voorkomende complicaties zijn:

- Posttraumatische dystrofie. Dit is een onbegrepen aandoening die wordt gekenmerkt door een aantal verschijnselen zoals zwelling, roodheid, warm aanvoelen en veel pijn.
- Een trombosebeen wat kan voorkomen bij iedereen die rust moet houden. U kunt dit voorkomen door het been regelmatig te bewegen ook als u het hoog moet houden. Heeft u in het verleden een trombosebeen of longembolie gehad, geef dit dan door aan uw behandelend arts.

Oefenschema voor thuis na de brace behandeling

Nadat de enkel een aantal weken is geïmmobiliseerd, is er vaak een lichte instabiliteit van de enkel. Gewoon lopen gaat meestal wel, maar bij onverwachte bewegingen kunnen de spieren rond de enkel iets te laat reageren, waardoor men door de enkel kan gaan.

Deze oefeningen voor thuis, trainen de spieren rond de enkel. Zo leren ze weer snel en op de juiste manier reageren. Het is bij deze oefeningen van belang dat de voeten recht staan en dus niet naar binnen of buiten zijn gedraaid.

- De oefeningen dagelijks doen.
- De looptraining minimaal 1 x per week met ± 15 minuten beginnen.
- Voor en na de looptraining rekoefeningen doen.

Als de oefeningen en de looptraining zonder problemen gaan, kan overgegaan worden naar het volgende niveau.

Niveau I

Op blote voeten:

1. afwisselend op de hakken en tenen staan 10-25x
2. staan op één been zonder vasthouden ± 2 minuten lang
3. rekoefeningen voor de kuitspieren: rechtop staan, voeten naast elkaar, handen tegen de muur, knieën naar voren (richting muur), hak houdt contact met de grond, elk been 3-5x, 8 tellen rek aanhouden
NIET VEREN

Looptraining:

Met sportschoenen op gelijk terrein: (bijv. sintelbaan, asfalt)

1. voorwaarts looppas
2. zijwaarts aansluitpas in looppas tempo, in 2 richtingen

Niveau II

Op blote voeten:

1. op de binnenrand van de voeten lopen gedurende ± 50 passen
2. staan op 1 been zonder vasthouden $\pm 2-3$ minuten lang
3. hetzelfde, maar dan met de ogen dicht
4. op 2 benen 15-20x huppen, 15-20 x spreidsprong (hakken op de grond laten komen)
5. rekoefeningen van niveau I doen.

Looptraining:

Met sportschoenen op gelijk terrein:

1. hardlopen
2. zijwaarts aansluitpas in hoog tempo, in 2 richtingen

Met sportschoenen op ongelijk terrein: (bijv. gras)

1. hardlopen
2. zijwaarts aansluitpas in looppas tempo in 2 richtingen

Niveau III

Op blote voeten:

1. met 1 been 20x op tenen gaan staan
2. een vierkantje springen links- en rechtsom (op één been)
3. 20x op tenen springen (op één been)
4. rekoefeningen van niveau I doen

Looptraining:

Met sportschoenen op gelijk terrein:

1. voorwaarts huppelen
2. zijwaarts - aansluitpas in 2 richtingen
 - kruispas voor / achterlangs in 2 richtingen
 - schaatspas

Met sportschoenen op ongelijk terrein:

1. voorwaarts looppas - afwisselen met hardlopen (sprinten)
2. zijwaarts - aansluitpas in 2 richtingen
 - kruispas voor / achterlangs in 2 richtingen

App

Ook is er een gratis te downloaden app: versterk je enkel. Deze app bevat een oefenschema die wordt ondersteund met YouTube filmpjes.

Hervatting wedstrijd sport

Voordat men weer aan wedstrijden gaat deelnemen, is het verstandig de sportspecifieke beweging en de baltraining op een rustig niveau te oefenen. De trainer kan u hierbij begeleiden.