

Een verzwikte of verstuikte enkel



In het kort:

- Je enkel is verstuikt of verzwikt als je enkelbanden zijn uitgerekt, opgerekt of gescheurd.
- Je kunt last hebben van pijn, een dikke enkel, een bloeditstorting en het gevoel dat je telkens weer een beetje door je enkel zwikt.
- Houd je enkel in beweging. Probeer de enkel stap voor stap weer te belasten.
- Als bewegen pijnlijk blijft, kan extra steun helpen. Dat kan met tape of een brace. Je kunt daarvoor terecht bij de fysiotherapeut.
- Na een week of 2 kun je meestal weer lopen. De meeste mensen kunnen hun enkel na 12 weken weer belasten zoals voor de blessure. Soms houden de klachten langer aan.

Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?

Je komt bij de fysiotherapeut als:

- je vragen hebt over de ernst van je blessure,
- je klachten langer aanhouden,
- je vragen hebt over het hervatten van een sport waarbij je een groter risico hebt om nog eens door je enkel te gaan, zoals (zaal)voetbal, volleybal of handbal,
- je al eerder enkelklachten hebt gehad, of vaker het gevoel hebt door je enkel te gaan.

De fysiotherapeut geeft je voorlichting, adviezen en oefeningen om je enkel stap voor stap te helpen herstellen.

De behandeling van enkelverstuiking

Onderzoek

In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut:

- waar je last van hebt,
- hoe en wanneer je door je enkel bent gegaan,
- of je enkelpijn invloed heeft op de uitvoering van je werk, hobby of sport,
- wat je wilt bereiken met de therapie.

De therapeut onderzoekt welke handelingen moeilijk gaan, bijvoorbeeld lopen en traplopen, en test de bewegelijkheid en kracht van je enkel. Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken dan een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

De fysiotherapeut geeft je informatie over wat er met je enkel aan de hand is. Je krijgt voorlichting over je enkelblessure en hoe handelingen zoals werk en sport invloed kunnen hebben op je herstel. Soms is voorlichting en advies over 'wat je zelf kunt doen' voldoende om je doel(en) te behalen.

Behandeling en herstel

De behandeling en het herstel kennen verschillende fasen:

- In de eerste dagen kan het helpen de enkel wat rust te geven, te zwachtelen en omhoog leggen. Het helpt tegen de zwelling en pijn om de enkel regelmatig te bewegen. Als lopen niet gaat kan je kort krukken gebruiken.
- Na een aantal dagen wordt de enkel minder dik en neemt de pijn af. De enkel voelt nog wel stijf. De fysiotherapeut helpt je met oefeningen om bijvoorbeeld weer goed te kunnen lopen en traplopen.
- Na 2 weken kan je meestal weer pijnvrij lopen. Je fysiotherapeut maakt de oefeningen stap voor stap moeilijker om je enkel sterker te maken.
- Je doet oefeningen die passen bij jou en je doelen, bijvoorbeeld om met minder klachten te kunnen werken en weer te beginnen met sporten.
- In de laatste weken werk je ernaar toe om weer op je oude niveau te kunnen bewegen en sporten. Doe je aan (zaal-)voetbal, volleybal of handbal, dan kan het verstandig zijn om tijdens het sporten voor een korte tijd tape of een brace te dragen.

Je bevordert je herstel door ook thuis te oefenen. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's en informatiefolders om je hierbij te helpen.

De behandelperiode duurt 6 tot 12 weken; dat verschilt van persoon tot persoon. Hoe lang het duurt om te herstellen hangt bijvoorbeeld af van hoe erg je (pijn) klachten zijn, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken.

Wat kun je zelf doen?

- **Heb je véél pijn na de verstuiking? Dan kun je jouw enkel rust geven, zwachtelen en omhoog leggen.**
- **Ook je enkel regelmatig bewegen *in alle richtingen*, helpt tegen de pijn en houdt je enkel soepel.**
- **Probeer stap voor stap meer te bewegen: streef ernaar om na 12 weken alles dat je voor je blessure deed, weer te doen.**
- **In de app 'Versterk je Enkel' vind je filmpjes van oefeningen die kunnen helpen bij je herstel.**

De fysiotherapeut zal je klachten in kaart brengen om erachter te komen wat je zelf nog meer kan doen.

Kijk op www.fysiotherapie.nl voor een fysiotherapeut bij jou in de buurt.