

Enkelbandblessure

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Een enkelbandblessure

Een enkelbandblessure komt erg vaak voor. Ongeveer 500.000 mensen krijgen per jaar in Nederland een enkelbandblessure. Zo'n blessure wordt ook wel een enkeldistorsie of verzwikking/verstuing genoemd. In deze folder leest u meer over deze blessure. Ook geven wij u adviezen over de behandeling.

Een arts van de Spoedeisende Hulp onderzoekt:

- De mate van de blessure: licht, matig of ernstig.
- Of er verdenking is van een botbreuk, waarvoor dan een röntgenfoto gemaakt wordt.
- Of een nabehandeling bij een specialist of fysiotherapeut nodig is.

Welke behandeling u op de Spoedeisende Hulp krijgt is afhankelijk van de aard van uw blessure. Bij de behandeling op de Spoedeisende Hulp kan gekozen worden voor een gipsspalk of een drukverband.

Als er een nabehandeling van een specialist nodig is, krijgt u een afspraak voor een vervolgbezoek op de polikliniek Chirurgie. Daar kan beoordeeld worden welke nabehandeling voor u het beste is.

Als er geen nabehandeling van een specialist nodig is, dan kan het advies worden gegeven om contact op te nemen met een fysiotherapeut. Dit kan met de zelfstandige fysiotherapiepraktijk Fysioooo op locatie Zwijndrecht en Dordwijk in het ziekenhuis. Deze fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de behandeling van enkelbandblessures. De telefoonnummers van Fysioooo staan achterin de folder. U kunt natuurlijk ook uw huisarts of uw eigen fysiotherapeut raadplegen. Als u verder advies wenst, maak dan een afspraak drie tot vijf dagen na het ontstaan van de blessure om de voet eerst voldoende rust te geven.

Pijn

Als u iets tegen uw pijn wilt gebruiken, dan raden we paracetamol aan. Dit kan eventueel worden aangevuld met een ontstekingsremmende pijnstillert (NSAID), bijvoorbeeld brufen (drie maal daags 400 mg). Bij erg veel pijn wordt door de arts op de Spoedeisende Hulp ook wel diclofenac meegegeven. Het is verstandig deze medicijnen alleen te gebruiken als het echt nodig is.

Pas op bij het gebruik van NSAID's als u maagklachten of een allergie heeft voor deze medicijnen. Overleg dan met uw behandelend arts of huisarts.

De eerste dagen na het ontstaan van de blessure

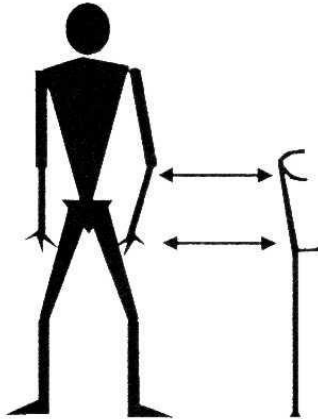
Het is verstandig om de eerste dagen na het ontstaan van de blessure uw voet niet te belasten of alleen op geleide van de pijn gedeeltelijk te belasten. De arts op de Spoedeisende Hulp heeft u hierover geïnformeerd.

- Om verminderd belast te kunnen lopen, kunt u gebruik maken van elleboogkrukken. Krukken zijn te huur op de Spoedeisende Hulp. U kunt ook krukken huren of kopen bij een zorghulpmiddelenwinkel in uw woonplaats.
- U kunt uw been de eerste dagen omhoog leggen. Na een aantal dagen hoeft u uw been alleen hoog te leggen als de zwelling in uw enkel erger wordt.

- Het is mogelijk dat u een drukverband heeft gehad op de Spoedeisende Hulp, zo niet dan kunt u een elastische kous of zwachtel dragen. Probeer wel regelmatig uw tenen en voet te bewegen, zonder dat daarbij de pijn teveel toeneemt.

Het instellen van de elleboogkrukken

- Ga rechtop staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- Stel de krukken zo in dat de handsteunen ter hoogte van uw polsen zitten.
- Stel de hoogte van de manchet zo in dat de bovenrand van de manchet ongeveer vijf centimeter onder uw elleboog zit. (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1: het afstellen van de elleboogkrukken.

Lopen met krukken

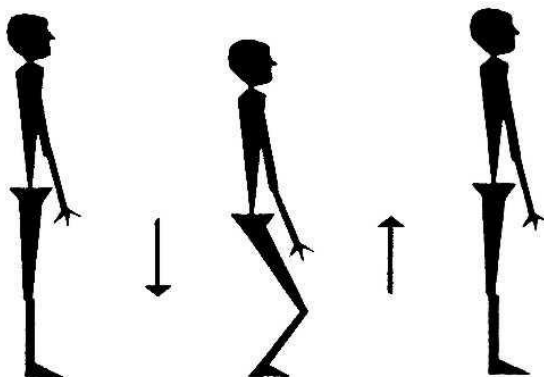
U krijgt de folder mee "leren lopen met krukken".

Welke oefeningen?

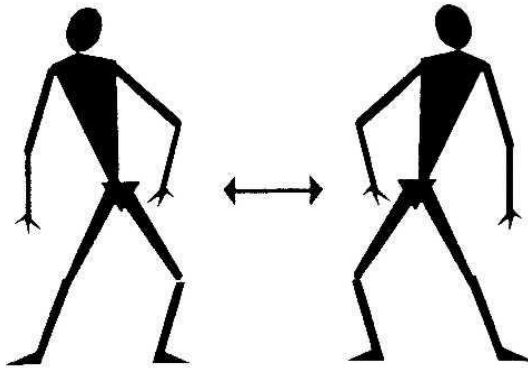
Als de pijn het toelaat, start u met de hierna beschreven oefeningen.

Voer iedere oefening tien keer uit en herhaal dit drie keer per dag. Voer de oefeningen langzaam uit.

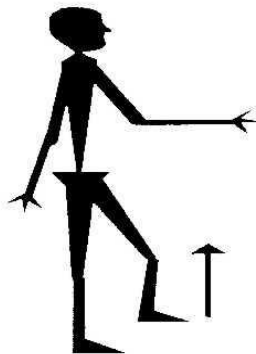
1. Kniebuigingen: verdeel het gewicht over beide benen, met de voeten naast elkaar en buig en strek beide knieën, waarbij de hielen niet van de grond mogen komen.



2. Zet de voeten ± 30 centimeter uit elkaar. Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been, door afwisselend een knie te buigen.

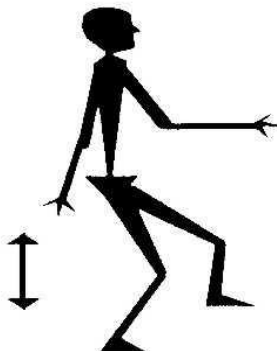


3. Stilstaan op het geblesseerde been (het gezonde been iets omhoog) gedurende tien seconden. Zo nodig heeft u voor uw evenwicht een steun in de buurt. Herhaal dit met tien seconden tussenpauze.



4. Idem oefening 3, maar dan met gesloten ogen.

5. Staan op het geblesseerde been en buig en strek de knie van dit been. Ook nu mag de hiel bij het buigen niet van de grond komen.



Waarom deze oefeningen?

Enkelbanden kunnen alleen goed functioneren in samenwerking met de onderbeenspieren. Via de zenuwuiteinden in de enkelbanden 'weet' het lichaam hoe de stand van de voet is, waarna er seintjes worden doorgegeven aan de spieren van het onderbeen. Na een enkelbandblessure is er een tijdelijke uitval van de functie van deze zenuwuiteinden, waardoor de spieren niet meer goed reageren. Als dit zich niet goed herstelt is de kans op herhaling van een enkelbandblessure groot.

Met bovenstaande oefeningen traint u de reactiesnelheid van de onderbeenspieren en de beweeglijkheid in uw enkel.

Weer gaan sporten en werken

Het hervatten van sport en werk(zaamheden) moet geleidelijk gaan. Als u onder behandeling bent van een (para)medisch specialist, zal deze u advies geven over het hervatten van uw sport en uw werk(zaamheden).

Als tijdens, maar ook na het sporten, niet te veel pijnklachten ontstaan en de enkel niet dik wordt, kunt u de intensiteit langzaam opvoeren. Zeker bij wedstrijd sporten kan het raadzaam zijn in de beginperiode een enkelbrace of tape te dragen.

Ook hierbij geldt dat een voldoende spiertraining, vooral van de onderbeenspieren, een absolute voorwaarde is voor een volledig herstel. Bovendien verkleint dit de kans op herhaling van een enkelbandblessure.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u bellen met de polikliniek Chirurgie of Fysioooo. Zij zijn graag bereid uw vragen te beantwoorden.

Polikliniek Chirurgie

De polikliniek Chirurgie is bereikbaar op werkdagen tussen 08.00-17.00 uur. Voor alle locaties belt u naar tel. (078) 652 32 50.

Fysioooo

De fysiotherapiepraktijk is bereikbaar op werkdagen van 08.00 tot 16.30 uur.

- locatie Dordwijk (078) 654 12 57
- locatie Zwijndrecht (078) 654 51 80

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2019
pavo 0320