

# Enkelbandblessure

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

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.

## Mogelijke behandelingen

De arts onderzoekt eerst:

- 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 krijgt, hangt af van de aard van uw blessure. Bij de eerste behandeling kan gekozen worden voor een gipsspalk of een drukverband. Het drukverband laat u 3 dagen (dag en nacht) om uw enkel zitten,

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. Vaak zal dit bestaan uit een behandeling met een soepel gips (ook wel softcast genoemd) of een enkelbrace met veters en elastische ondersteuningsverbanden. Beide methodes ondersteunen de enkelbanden bij het lopen.

Als er geen nabehandeling van een specialist nodig is, dan kan de arts u adviseren 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 3 - 5 dagen na het ontstaan van de blessure. Zo geeft u uw voet eerst voldoende rust.

## **Beleving**

We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een onderzoek of behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

## **Pijn**

Als u iets tegen uw pijn wilt gebruiken, dan raden we paracetamol aan. De dosering staat op de verpakking. We raden u aan een pijnstiller te nemen, zodra u merkt dat de pijn toeneemt. De pijnstiller werkt dan beter dan wanneer u wacht tot de pijn 'onhoudbaar' is.

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 (waartoe diclofenac behoort) als u maagklachten of een allergie heeft voor deze medicijnen. Overleg dan met uw behandelend arts of huisarts.

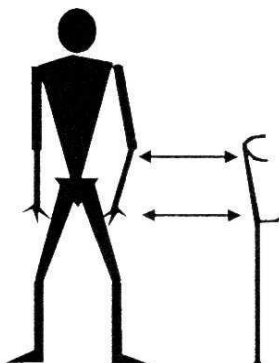
# De eerste dagen na het ontstaan van de blessure

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 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 zorghulp-middelenwinkel 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.  
Het drukverband voelt het eerste uur strak aan. Dit is omdat het verband zich nog een beetje moet aanpassen aan de vorm van uw voet. Als het drukverband knelt, kunt u het verband wat losser maken. Probeer wel regelmatig uw tenen en voet te bewegen, zonder dat daarbij de pijn te veel toeneemt.
- Het drukverband mag niet nat worden. Als u gaat douchen, kunt u uw voet in een plastic zak of een douchehoes doen.

# 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 5 centimeter onder uw elleboog zit. (zie afbeelding 1).



*Afbeelding 1: Het afstellen van de elleboogkrukken.*

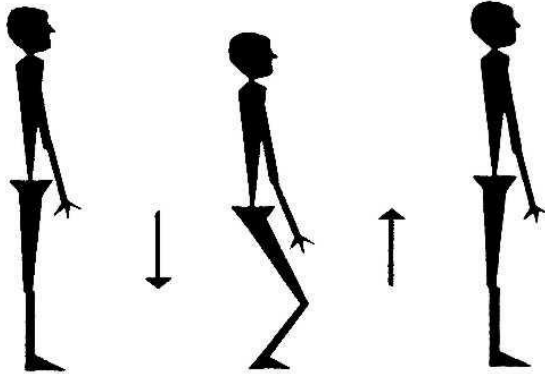
## **Lopen met krukken**

U krijgt de folder mee 'Leren lopen met krukken'.

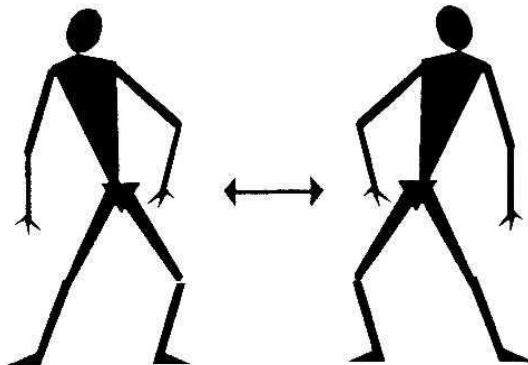
## **Welke oefeningen?**

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.

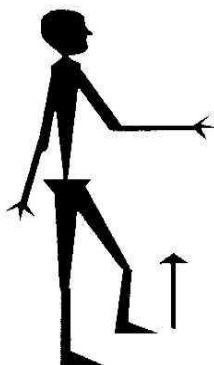
1. Kniebuigingen: verdeel het gewicht over beide benen, met de voeten naast elkaar en buig en strek beide knieën, waarbij de hielen niet van de grond mogen komen.



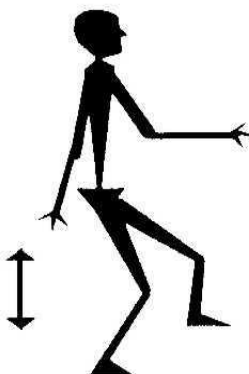
2. Zet de voeten  $\pm 30$  centimeter uit elkaar. Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been, door afwisselend een knie te buigen.



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. Hetzelfde als 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 uw 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 ná 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

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar de Gipskamer of Fysioooo. Zij zijn graag bereid uw vragen te beantwoorden.

## Gipskamer

De Gipskamer is bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 - 16.30 uur.

- Locatie Dordwijk (078) 652 32 59
- Locatie Zwijndrecht (078) 654 23 11

## Fysioooo

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

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

## Meer informatie

‘Meer weten over de gipskamer?

Download dan nu onze gratis ‘ASZ behandelapp’ in de App Store of Google Play.

Open de app en kies daarna voor ‘Gipskamer’.



Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2020  
pavo 0320