

## NHG-PATIËNTENFOLDER

### Verstuikte enkel

Versiedatum: november 2005

#### Wat is het?

Het enkelgewricht vormt de verbinding tussen voet en onderbeen. Om het enkelgewricht zitten enkelbanden en een gewrichtskapsel; ook lopen er pezen langs. Enkelbanden, gewrichtskapsel en pezen houden voet en onderbeen bij elkaar en geven stevigheid aan het enkelgewricht.

Bij een verstuiking van de enkel rekken de enkelbanden uit, waarbij kleine scheurtjes ontstaan. Soms scheurt de hele enkelband. Bij zo'n verstuiking kunnen gemakkelijk bloedvaatjes stuk gaan, wat ervoor zorgt dat de enkel dik en blauw wordt. Een verstuikte enkel doet meestal zoveel pijn dat staan of lopen moeilijk gaat.

#### Waardoor komt het?

Door een onverwachte, verkeerde beweging kan de voet te ver naar binnen of naar buiten omklappen. Gewricht en enkelbanden worden dan overbelast.

Sommige activiteiten geven meer kans op een verstuiking, bijvoorbeeld zaaIsporten of lopen op een hobbelig pad. Sommige mensen hebben regelmatig last van een verstuikte enkel. Dat kan komen door slappe enkelbanden, bijvoorbeeld doordat u de enkel al eens eerder verstuikt heeft.

#### Kan het kwaad?

Een verstuiking geneest bijna altijd vanzelf; ook als de enkelbanden gescheurd zijn. Wel kan de enkel na een verstuiking een paar maanden gevoelig of wat dikker blijven.

#### Wat kunt u er zelf aan doen?

- Begin zo snel mogelijk met koelen na de verstuiking. Dan wordt uw enkel niet zo dik en krijgt u minder pijn. Houd de enkel bijvoorbeeld een kwartier onder de koude kraan of leg er ijsblokjes tegenaan. Om te voorkomen dat de huid bevriest, kunt u een washandje om het ijs doen of uw sok aanhouden.
- Als uw enkel toch dik en pijnlijk is geworden, is een korte periode rust de beste behandeling. Loop zo min mogelijk tot de ergste zwelling weg is. Dit duurt meestal twee tot drie dagen.
- Uw voet omhoog leggen vermindert de zwelling. Uw enkel moet dan hoger liggen dan uw billen. Leg dus ook in bed een kussen onder uw voet.
- Probeer, om stijfheid te voorkomen, uw enkel regelmatig te bewegen.
- Probeer snel of het lopen weer gaat, maar doe bij pijn kalm aan. Eventueel kunt u een stevige zwachtel aanbrengen die niet veel rekt.
- Goede 'warming up' en training verminderen de kans op blessures. Mensen die hun enkel bij het sporten regelmatig verstuiken, moeten vooral de onderbeenspieren trainen. Het dragen van een zwachtel geeft geen bescherming tegen een verstuiking.

#### Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als de enkel flink gezwollen is;
- als lopen of staan meteen na de verstuiking erg moeilijk of helemaal niet gaat;
- als de pijn of zwelling na twee tot drie dagen helemaal niet minder wordt;
- als u vermoedt dat de enkel gebroken is, bijvoorbeeld omdat de stand van de voet abnormaal is.

Afdrukken doorsturen

