Verstuikte enkel + oefeningen

(enkel distorsie)

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van een verstuikte enkel (enkel distorsie). Aan het einde van de folder vindt u oefeningen voor een spoedig herstel.

Een verstuikte enkel

Bij het verstuiken van de enkel kantelt de voet terwijl het been wordt belast. Daardoor kunnen diverse letsels ontstaan bij de “buitenenkel”.

- Verrekking of scheuring van het gewrichtskapsel.
- Verrekking of scheuring van de enkelbanden.
- Breuken van de enkel.
- Breuken in een middenvoetsbeentje.

In deze folder wordt uitgegaan van een doorsnee enkelverstuiking. Daarbij is de buitenste enkelband of het enkelkapsel voor een deel ingescheurd.

Onderzoek op de Spoedeisende Hulp

Op de Spoedeisende hulp wordt uw enkel onderzocht. Afhankelijk van de bevindingen van de arts of verpleegkundige wordt een röntgenfoto gemaakt om een botbreuk uit te sluiten.

Behandeling op de Spoed Eisende Hulp

Een verstuikte enkel wordt meestal behandeld met een drukverband. Dit wordt na 48 uur vervangen door een tubigrip (elastische bandage). Soms krijgt u direct een tubigrip.

De eerste 48 uur

- Houd rust.
- Houd het drukverband om uw enkel.
- Gebruik ijs om de kans op zwelling, een blauwe plek en een ontstekingsreactie te verminderen.
- Houd uw been zoveel mogelijk hoog - uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup.
- Verhoog ’s nachts uw matras door er iets onder te leggen (bijvoorbeeld een kussen).

Na 48 uur

- Wordt de zwelling meestal minder.
- Verwijder het drukverband en doe een tubigrip om uw enkel.
- Ga voorzichtig bewegen.
    - Zet uw voet goed neer en wikkel deze normaal af.
    - Lukt dit niet? Gebruik dan krukken.
    - Absolute rust wordt afgeraden.
    - Mag u de oefeningen 1 en 2 doen (zie verderop in deze folder).

Hoe loopt u met krukken

We hebben voor u een filmpje gemaakt hoe u met krukken loopt. Klik hier om het filmpje te bekijken.

Hoe loopt u trappen met krukken

We hebben voor u een filmpje gemaakt hoe u trappen loopt met krukken. Klik hier om het filmpje te bekijken.

Controle op de polikliniek

Op de Spoedeisende hulp krijgt u een afspraak mee voor controle op de polikliniek chirurgie of polikliniek orthopedie.
Deze controle vindt na ongeveer 1 week plaats. Dan wordt uw enkel opnieuw bekeken. Neem voor deze afspraak schoenen mee die goed passen en een stevige zool hebben.

In sommige gevallen schrijft uw behandelend arts een enkelbrace voor. Deze enkelbrace ondersteunt uw enkel in combinatie met een stevige veterschoen.

Revalidatie

Het herstel omvat drie fasen.

1. Rust, bescherming en vermindering van de zwelling

Deze fase start direct na de verstuiking van de enkel met rust, drukverband, ijs en verhoging van de enkel, vooral de eerste 48 uur.

2. **Oefeningen voor het herstel van de flexibiliteit, balans, coördinatie, mobiliteit en kracht**
   Deze oefeningen starten 48 uur na de verstuiking van de enkel. De oefeningen zijn gericht op het gewrichtskapsel en op de betrokken spieren. U krijgt deze oefeningen van de gipsverbandmeester.
3. **Weer terug naar uw dagelijkse activiteiten**
   Gevolgd door het hervatten van sportactiviteiten.

Ook na herstel blijven oefeningen belangrijk om herhaling te voorkomen.

Het is belangrijk dat u het gehele revalidatieproces afrondt en niet te hard van stapel loopt. Dat kan leiden tot chronische pijnklachten, instabiliteit en artrose (kraakbeenslijtage) in uw enkel.

Luister naar de signalen van uw lichaam: heeft u pijn of bent u moe, doe het dan rustiger aan!

Hoe verloopt het herstel

Vrijwel iedereen kan binnen zes weken weer normaal lopen. Eén op de vijf patiënten ervaart dan nog wel wat pijn, maar op den duur hebben de meeste mensen geen klachten meer.

Oefeningen

De oefeningen zijn huiswerkoefeningen. Deze verbeteren de spierkracht rondom uw enkel en het coördinatievermogen van uw enkel. Zo herstelt uw blessure sneller. U kunt de oefeningen thuis doen. Bij sommige oefeningen maakt u gebruik van eenvoudige hulpmiddelen.

Heeft u een brace? Voer de oefeningen dan zonder brace uit.

Afhankelijk van de ernst van uw blessure is het mogelijk dat de start en opbouw van het herstelprogramma worden aangepast. Bespreek dit met uw behandelend arts.

Opbouwschema oefeningen

In het schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor uw enkel. De oefeningen zijn ook belangrijk om een enkelblessure te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar moeilijk en van minder belastend naar belastend. Eventuele variaties in de oefeningen kunt u in overleg met uw behandelend arts uitvoeren.

Wanneer uw herstel voldoende is gevorderd, kunt u in overleg met uw behandelend arts beginnen met sport specifieke oefeningen, voorafgaand aan volledige sporthervatting.

Tip: *Doe de oefeningen alvast met uw gezonde voet tijdens de rustperiode van uw geblesseerde voet.*

Oefening 1: Enkel mobiliseren

- Neem plaats op een stoel.
- Plaats uw voet op een handdoek op een glad oppervlak.
- Buig en strek uw knie terwijl uw voet op de grond blijft.
- Beweeg tot de pijngrens.
- 3x per dag, 3x 1 minuut met 1 minuut rust tussendoor.




Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 2: Enkel mobiliseren

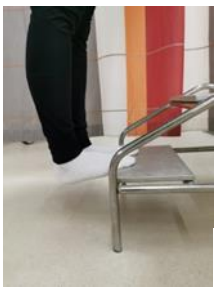
- In zit op een stoel of staand.
- Til uw voet van de grond en draai grote rondjes met uw enkel.
- Draai beide kanten op.
- Beweeg tot de pijngrens.
- 3x per dag, 3x 1 minuut met 1 minuut rust tussendoor.




Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 3: Uit de tenen omhoog duwen

- Ga met beide voeten op een traptree staan.
- Laat beide hielen rustig zakken tot lager dan de trede.
- Ga met beide voeten nu weer op uw tenen staan.
- Dit kan ook met één voet als met beide voeten te makkelijk is.
- Zak met uw enkels niet te veel naar beneden tijdens het zakken van de hielen.
- 3x per dag, 3x 10 herhalingen, 1 minuut rust tussendoor.

Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 4: Op hakken staan

- Ga op beide hakken staan.
- Loop op beide hakken heen en weer.
- Houd uw knieën gestrekt.
- 3x per dag, 3x 10 herhalingen, 1 minuut rust tussendoor.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 5: Tenenloop

- Ga met beide voeten op uw tenen staan.
- Loop met beide voeten op uw tenen heen en weer.
- Houd uw knieën gestrekt.
- 3x per dag, 3x 10 herhalingen, 1 minuut rust tussendoor.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 6: Stap naar voren = uitval pas

- Maak met uw voet van de aangedane zijde een stap naar voren, waarbij u zoveel mogelijk steunt op het aangedane been, terwijl de andere voet de grond blijft raken.
- Probeer uw lichaam rechtop te houden.
- 3x per dag, 3x 10 herhalingen, 1 minuut rust tussendoor.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 7: Eénbenige balans oefening

- Zoek steun aan een vast punt en til één voet van de grond, zodat u op één been staat.
- Probeer te blijven staan.
- Probeer met steeds minder steun op één been te blijven staan.
- 3x per dag, 3x 10 herhalingen, 1 minuut rust tussendoor.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Op de website www.veiligheid.nl vindt u meer oefenprogramma's om uw enkel te versterken. Klik hier om deze informatie te lezen.
Deze oefenprogramma's zijn ook beschikbaar in de Google Play Store en App Store.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, bereikbaar maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur op telefoonnummer **010 – 258 5986**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**