

Verstuikte enkel (enkeldistorsie)

Inleiding

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van een verstuikte enkel. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Een verstuikte enkel

Bij het verstuiken van de enkel kantelt de voet terwijl het been belast wordt. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan bij de 'buitenenkel', uiteenlopend van een verrekking of verscheuring van het gewrichtskapsel en de enkelbanden, tot breuken van de enkel of in de voetwortel. Deze folder gaat alleen over het overrekken of verscheuren van het kapselbandapparaat van de enkel. Dit letsel komt in Nederland per jaar bij ongeveer 340.000 mensen voor. De helft daarvan ontstaat tijdens sportbeoefening.

Het kapselbandapparaat

Het kapselbandapparaat van de enkel bestaat uit een complex van verschillende banden die de enkelvork met de voetwortel verbinden en die zorgen voor de stabiliteit van het enkelgewricht en voor het begeleiden van de bewegingen. Meestal is het kapselbandapparaat bij de buitenenkel verscheurd en van de daar aanwezige banden is de voorste band het meeste getroffen. Zoals gezegd kan het letsel gering zijn: het kapselbandapparaat is alleen maar wat 'uitgerekt'. Het kan ook zo ernstig zijn, dat een volledige verscheuring van het kapselbandapparaat is ontstaan. Tussen deze twee uitersten zijn vele variaties mogelijk.

De klachten

Het hangt van de ernst van het letsel af wat u ervan merkt. Bij een simpele verrekking zult u betrekkelijk weinig pijn hebben en zal de enkel misschien wat opzwellen. U kunt nog wel lopen. Bij een totale verscheuring hebt u veel pijn, zal de enkel direct erg dik worden door de bloedingstorting en kunt u er niet meer op lopen.

De behandeling

Indien u uw enkel verstuikt heeft is het verstandig deze zo snel mogelijk te koelen in koud water of met ijsblokjes gedurende ongeveer 20 minuten. Daarna moet u de enkel zwachtelen en hoog leggen. Het is verstandig om de enkel goed te oefenen door de voet en tenen actief naar u toe te bewegen. Afhankelijk van de ernst van de verschijnselen zal de arts die u onderzoekt, een röntgenfoto aanvragen om een botbreuk uit te sluiten. In de meeste gevallen is dat niet nodig. De enkelverstuiking wordt meestal behandeld met een drukverband of een gipsspalk. Een dag of drie moet u rusten met het been zo veel mogelijk omhoog. Bij lopen mag het been niet belast worden.

Het gips mag niet te strak zitten en geen stuwing veroorzaken. Dit herkent u door opzwellen van de voorvoet en de tenen die gaan tintelen en blauw of zelfs wit worden. In dat geval moet u snel contact opnemen met het ziekenhuis. Tijdens kantooruren met de polikliniek van de chirurgen; buiten kantooruren met de Spoedeisende hulp. Het is goed om de tenen zo veel mogelijk te bewegen. Na een periode van drie tot zeven dagen wordt de enkel opnieuw bekeken. Is deze voldoende afgeslankt dan wordt in het algemeen de enkel gestabiliseerd met een enkeltape. Dit pleisterverband wordt na ongeveer twee weken nog één of twee keer vernieuwd. Wanneer er meer steun nodig is, of de enkel nog er dik is, wordt er Softcast gegeven. Dit is een onderbeens rubbergips. De enkel kan hiermee wel belast worden. Het blijft twee tot vier weken zitten.

Het beloop

Vrijwel iedereen kan binnen zes weken weer normaal lopen en het werk hervatten. Eén op de vijf patiënten ervaart dan nog wel wat pijn maar op den duur hebben de meeste mensen geen klachten meer. Wel blijkt uit recent onderzoek dat zeven procent de oude sport niet meer heeft kunnen hervatten.

Mogelijke complicaties

Complicaties komen gelukkig heel weinig voor. Mogelijke problemen van een enkelverstuiking kunnen zijn:

- **Chronische instabiliteit**
De scheur in het kapselbandapparaat groeit niet vast of herstelt zich zodanig dat het bandapparaat als geheel te lang is. Dit resulteert in wat we noemen een chronische instabiliteit. Meestal ontstaat dit pas nadat de enkelbanden meerdere malen gescheurd zijn geweest. Als u hiervan veel hinder ondervindt kan een operatie soms uitkomst bieden.
- **Los kraakbeen fragment in het enkelgewricht**
Bij het verstuiken van de enkel kan een kraakbeenbeschadiging als een los fragment (gewrichtsmuis) in het gewricht komen te liggen. Dit kan pijnklachten geven. Met een 'kijkoperatie' is het probleem vaak vast te stellen en op te lossen.
- **Posttraumatische dystrofie**
Dit is een onbegrepen aandoening, gekenmerkt door een aantal verschijnselen: de gekwetste plek wordt dik, rood, warm (of juist koud) en pijnlijk. De pijn kan hinderlijk zijn en kan in het ergste geval leiden tot bewegingsbeperking. Op dit moment bestaat de behandeling uit oefentherapie binnen de pijngrens en medicijnen. Ook worden soms injecties ('zenuwblokkades') gegeven. Zie folder 'Posttraumatische Dystrofie'.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek van de chirurgen.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Chirurgen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 21

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 61

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

