

VERZWIKTE ENKEL

Het verzwikken van de enkel is de nummer 2 sportblessure in Nederland. Na de knieblessure (20% van alle blessures) komt de enkelblessure (18%) dus zeer vaak voor.

Als u de enkel verzwikt of verstuikt heeft, kan er het volgende gebeurd zijn:

- U overrekte bijvoorbeeld een deel van uw spier, pees of kapsel-bandapparaat
- De beschadiging is groter en mogelijk zelfs een kleine scheuring van het kapsel-bandapparaat
- Er is sprake van gescheurd weefsel of mogelijk zelfs afgescheurd
- U brak één of meerdere botstukken van de enkel.

METHODE

Uw fysiotherapeut zal middels een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek een zo duidelijk en volledig mogelijk beeld proberen te vormen van uw huidige klachten en niveau van functioneren. Dit om de latere behandeling hier zo goed mogelijk op te laten aansluiten en voorspoedig herstel een optimale kans te geven.

Mogelijk is het noodzakelijk dat uw klachten eerst worden beoordeeld door uw huisarts voordat de behandeling verantwoord kan worden gestart. Uw fysiotherapeut zal dit dan met u bespreken.

DE BEHANDELING

De behandeling bestaat in eerste instantie vaak uit het "RICE" principe. Oftewel: Rust, ijs, compressie, elevatie (hoog houden). Dit omdat het weefsel in eerste instantie nog erg kwetsbaar is. Op het moment dat u al beter steun kunt nemen of misschien wel goed kunt lopen wordt ook wel gebruik gemaakt van tape om ondersteuning te bieden.

Let wel dit genezingsproces is na deze eerste fase niet geheel afgesloten. De wond is als het ware gedicht maar nog niet echt trek vast. Aanpassing van activiteiten om de enkel niet te overbelasten is noodzakelijk. Als u de enkel toch overbelast reageert deze vaak met zwelling.

Zodra het weer verantwoord is zal uw fysiotherapeut oefeningen met u doornemen om de enkel weer sterker te maken.

Geleidelijk zult u toewerken naar het oude niveau van functioneren van voor de blessure, of mogelijk een hoger niveau om een herhaling te voorkomen. U kunt zich voorstellen dat het geblesseerde weefsel tijd nodig heeft om zich aan te passen aan de toenemende belasting. Uw fysiotherapeut zal u helpen bij het maken van de juiste keuzes tijdens deze periode van revalidatie.

Hieronder staan enkele oefeningen beschreven welke bijdragen aan het herstel van de belastbaarheid van de enkel.

- Staàn op het aangedane been, de knie lichtjes gebogen. Ondertussen leest u iets of verricht u kleine werkzaamheden met de handen.
- Staàn op het aangedane been, de knie lichtjes gebogen. Langzaam verder door de knie buigen en weer opstrekken.
- Staàn op het aangedane been, de knie lichtjes gebogen. Iets op de tenen gaan staan en dan naar de hiel 'rollen'. Houdt u desnoods lichtjes vast voor het evenwicht.
- Op het aangedane been staan op een wiebelplankje, dit plankje (30 cm lang, 15 cm breed) is aan de onderkant voorzien van een lang stuk halfrond hout. (2.5 cm breed, 30cm lang)

Bespreek specifieke vragen betreffende uw behandeling, hervatten van werk of sport tijdig met uw fysiotherapeut. Deze kan u zeker enkele nuttige tips geven!

INFORMATIE

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met onze praktijk FysioHoorn, onder telefoonnummer 0229-215615. U kunt ons ook via de e-mail bereiken via info@fysiohoorn.nl. Bezoek voor alle bijzonderheden en verdere informatie onze internetsite: www.fysiohoorn.nl