



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Verzwikte enkel

De enkel is een gewricht met banden aan de binnen- en buitenkant. Dit zijn stugge banden die het onderbeen met de voet verbinden en ze zorgen ervoor dat het gewricht stabiel is en dat grote bewegingen in de enkel worden opgevangen. Bij verzwikken komen ze volledig op rek en voorkomen dat de enkel helemaal dubbel klapt. Als de kracht op de enkelbanden heel groot is kunnen ze helemaal of gedeeltelijk afscheuren.

De typische verzwikking die letsel aan de buitenkant veroorzaakt noemen we een 'inversie' trauma van de enkel. De voet zwiikt dan naar binnen en de enkel naar buiten. Door deze beweging komen de buitenste enkelbanden volledig op rek. Dit komt het meeste voor. Dit gebeurt meestal op een moment dat je je verstapt of de enkel verzwikt met bijvoorbeeld sporten. Wanneer enkelbandletsel niet goed behandeld wordt, kan dit tot blijvende instabiliteit van het enkelgewricht leiden.

De blessure wordt veelal gezien bij mensen tussen de 15-35 jaar oud en bij sporters. Met name sporters die veel moeten springen, draaien of een contactsport beoefenen, lopen een verhoogd risico. Eerst wordt gekeken of je vier stappen kunt lopen. Als dit niet het geval is kan de enkel ook gebroken zijn en moet er een röntgenfoto gemaakt worden.



Bij dit letsel zijn er verschillende gradaties. Bij een 'graad 1' letsel spreken we over een lichte overrekking. Er zijn dan slechts enkele vezels van de band ingescheurd. Bij 'graad 2' is het letsel ernstiger en kan een band volledig afgescheurd zijn. Wanneer er meerdere banden afscheuren waardoor het enkelgewricht volledig instabiel is, spreken we van een 'graad 3' enkelband letsel.

Wat zijn de klachten?

- Pijn aan de buitenzijde van de enkel/voet.
- Zwelling (direct en de eerste dagen na het letsel) vooral aan de buitenkant (het bekende ei op de voet) maar soms ook aan de binnenkant.
- Soms kan er een bloedingstorting (hematoom) aanwezig zijn.
- Gevoel van instabiliteit in de enkel.
- Bijna alle bewegingen van de enkel kunnen pijnlijk zijn.



“ Bij dit letsel zijn er verschillende gradaties

Behandeling

Vaak is het verstandig de eerste dagen na het letsel op kruiken te lopen om de gescheurde banden te ontlasten. Als de zwelling voor een deel verdwenen is, kan de enkel ingetapet worden. De fysiotherapie bestaat uit oefeningen voor de enkel om de beweeglijkheid, kracht en stabiliteit te verbeteren.