

Enkelverstuiking of afscheuring van de enkelband



U ontvangt deze informatiefolder, omdat u een enkelverstuiking of afscheuring van de enkelband heeft. In deze informatiefolder leest u meer over een liesbreuk en over de behandeling daarvan.

Diagnose en onderzoek

U heeft een verstuiking (distorsie) van het enkelgewricht, of er is (een deel van) een enkelband afgescheurd van het bot. Deze 2 zaken worden beschouwd als één-en-hetzelfde en worden dus ook hetzelfde behandeld. De diagnose wordt gesteld op basis van het lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto van de enkel.

Behandeling

De behandeling bestaat in eerste instantie uit een drukverband of elastische kous (tubigrip) om de aangedane enkel en u krijgt krukken. U mag de enkel belasten binnen de grenzen van de pijn. De eerste 5 dagen is het raadzaam om de voet zoveel mogelijk hoog te leggen en alleen te belasten als u naar het toilet moet of andere korte afstanden in huis. Als de zwelling en de klachten wat afnemen kunt u dit uitbreiden. Het blijft aan te raden uw voet meerdere keren per dag omhoog te leggen om te kunnen ontzwellen.

Het is niet gek dat u in totaal meerdere maanden last heeft van een verstuikte enkel. Steeds als u meer of langer belast kan er weer zwelling en pijn ontstaan als reactie.

Hulpmiddelen

Elastische kous (tubigrip). De tubigrip is alleen voor overdag en dient u 's nachts af te doen.

Douchen

Met een drukverband om kunt u niet douchen. U kunt dan een speciale douchezak gebruiken. Een tubigrip kunt u af doen als u gaat douchen.

Pijnstilling

Volg de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. In algemene zin raden wij het gebruik van paracetamol aan. Dit is een pijnstiller zonder al te veel bijwerkingen. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts voor volwassenen vier keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts (via poli) of uw huisarts.

Oefeningen

U mag de enkel vanaf dag 1 blijven belasten, binnen de grenzen van de pijn. In de praktijk lukt dit de eerste dagen tot de eerste week maar minimaal of niet. Het is belangrijk om de voet de eerste week zoveel mogelijk hoog te houden om te ontzwellen. Ook hierna blijft het belangrijk om het been regelmatig hoog te leggen. Als het drukverband is verwijderd kunt u starten met oefenen met bewegen van het enkelgewricht door uw tenen naar uw neus en naar de vloer te bewegen en rondjes te draaien met uw voet. Als dit goed gaat en u de enkel kunt belasten kunt u oefenen met op de tenen staan en staan op 1 been. Probeer dit in het begin 10 seconden en breidt dit steeds verder uit. Schakel zo nodig een fysiotherapeut in. Deze zijn vrij toegankelijk zonder verwijzing.

Zwemmen

Enkelverstuiking of afscheuring van de enkelband



Met een drukverband kunt u niet zwemmen. Na deze periode kunt u wel zwemmen.

Verkeersdeelname

Over deelname in het verkeer tijdens uw herstel per fiets/auto doen wij geen uitspraak, neem hierover contact op met uw verzekering.

Zodra u het been goed kunt belasten en de beweeglijkheid van de enkel toeneemt moet het ook mogelijk zijn weer een auto te besturen of op de fiets te stappen.

Vliegen

Zowel met een drukverband als met een tubigrip kunt u vliegen. Beide zijn afneembaar. U heeft hier geen aanvullende verklaring voor nodig.

Contact

Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16.30 uur op telefoonnummer: 015 - 260 38 46.

Voor vragen over medicijnen óf als de pijn toeneemt, neemt u contact op met de polikliniek van uw behandelend arts:

- Polikliniek trauma chirurgie orthopedie: 015 - 260 42 13
- SEH (buitenkantoor tijden in noodsituatie): 015 - 260 30 60