

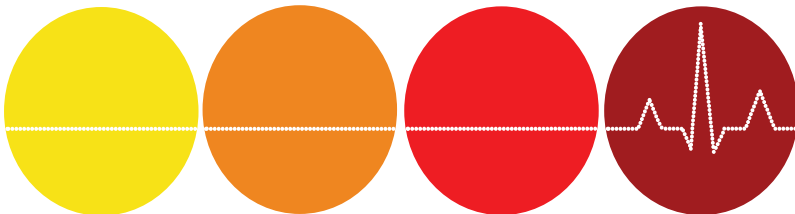
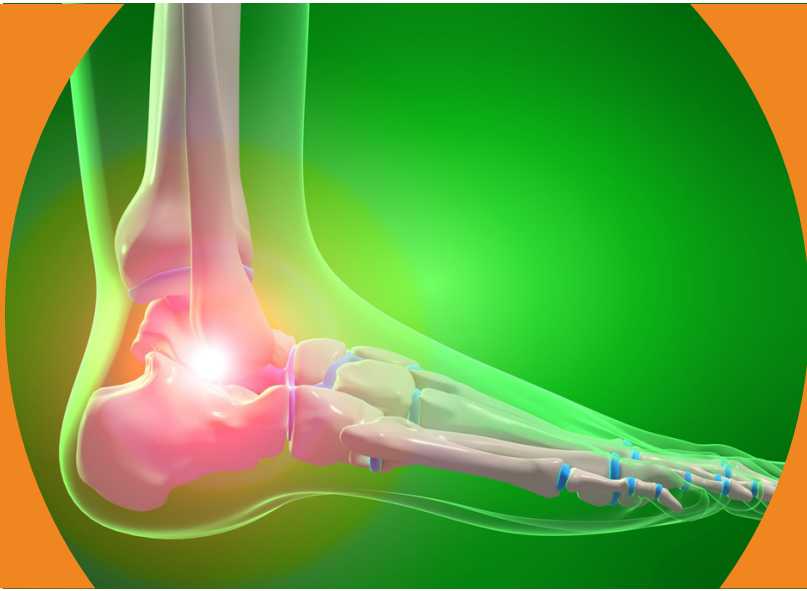
PATIËNTEN
INFORMATIE



Partner
UZ
Gent

Algemeen Ziekenhuis Lokeren 

VERSTUIKTE ENKEL (ENKELDISTORSIE)



De arts heeft met jou besproken dat de klachten verband houden met een verstuikte enkel. Het gebeurt vaak in een onbewaakt moment, op een drempel of een ongelijke stoep, tijdens het sporten, bij een ongelukkige val of landing na een sprong. Plotseling kantelt je voet te ver naar binnen of naar buiten.

DE ENKEL

De enkel is het gewricht tussen het onderbeen en de voet. Dit gewricht bestaat uit drie botstukken: de uiteinden van het scheenbeen en kuitbeen en de bovenkant van de voet. Verschillende enkelbanden (spieren en pezen) zorgen voor de stabiliteit van de enkel en voor de bewegingen die de enkel kan maken.

EEN VERSTUIKTE ENKEL

De medische term voor een verstuikte enkel is een distorsie van de enkel. Bij het verzwikken van de enkel kantelt de voet (naar binnen of buiten) terwijl het been belast wordt. Er komt dan een grote druk op de enkelbanden, groter dan normaal. Daarbij kunnen diverse letsels ontstaan, uiteenlopend van een verrekking of een scheur van het gewrichtskapsel en de enkelbanden tot breuken van de enkel of een breuk in de voetwortel.

KLACHTEN

De klachten hangen af van de ernst van het letsel. Staan is pijnlijk en lopen gaat moeilijk. De enkel kan wat opgezwollen zijn. Bij een verstuiking gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel. De enkelbanden rekken uit waarbij kleine scheurtjes ontstaan. Soms voel je daadwerkelijk dat er iets knapt of scheurt op het moment dat je de enkel verstuikt. Er kunnen gemakkelijk bloedvaatjes stuk gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt.

ONDERZOEK OP DE SPOED

Op de spoedopname wordt de enkel onderzocht door de arts. De arts kan een röntgenfoto laten maken om er zeker van te zijn dat de enkel niet gebroken is. Hierop is bot zichtbaar, maar de enkelbanden en andere structuren niet.

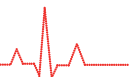
BEHANDELING

Bij een lichte tot matige verstuiking van de enkel is het vooral van belang om de zwelling en pijn te bestrijden. Een verstuikte enkel wordt dan ook meestal behandeld met een drukverband of een tubigrip (elastische bandage) en pijnstillende zalf.

Bij een ernstige verstuiking kan een gipsverband voor korte tijd nodig zijn.

WAT VERDER TE DOEN THUIS

- **Rust**
Als de enkel dik en pijnlijk is geworden, is een korte tijd rust het beste medicijn. Loop zo min mogelijk tot de ergste zwelling weg is.
- **Omhoog leggen**
Verder is het belangrijk om de voet in de eerste dagen na het letsel omhoog te leggen. Dit vermindert de zwelling.
- **Ijs**
Breng ijs aan op de enkel. Dit ook om de zwelling te verminderen. Gebruik hiervoor een Cold Pack of een washandje met ijsklontjes. Leg altijd een theedoek of dunne handdoek tussen de huid en het ijs om vriesletsels te voorkomen.
- **Drukverband**
Een drukverband geeft de enkel stevigheid en tegendruk tegen de zwelling.



Na 5 tot 7 dagen kan er bekeken worden hoe ernstig het letsel is. Hiervoor kan je terecht bij de huisarts of de arts-specialist chirurgie of orthopedie naar keuze. Tijdens deze opvolgingsconsultatie zal nagekeken worden of verdere immobilisatie door steunverband, gips en/of brace, evenals bijkomende behandeling zoals kinesitherapie of fysiotherapie aangewezen is. Voor het maken van een afspraak bij een specialist verwijzen we je naar de telefoonnummers op pagina 6.

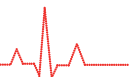
Het hervatten van de normale activiteiten is in de regel binnen één tot twee weken mogelijk.

COMPLICATIES

Complicaties komen gelukkig weinig voor. Abnormale verschijnselen zijn erge, steeds toenemende pijn, erge stijfheid, grote instabiliteit of het gevoel dat het gewricht blokkeert. In deze gevallen kan je beter overleggen met de arts of de fysiotherapeut.

BIJKOMENDE ADVIEZEN

- Luister naar je lichaam. Wanneer de enkel bij belasting pijn doet, gun het dan voldoende rust.
- Gebruik schoenen die goed passen en een stevige zool hebben.
- Het is verstandig om twee tot drie weken helemaal niet te sporten en daar pas weer mee te beginnen als de pijn- en zwikklachten weg zijn.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.



Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die je van de arts of de verpleegkundige hebt ontvangen. Heb je nog vragen, stel ze dan gerust.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

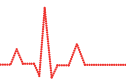
CONSULTATIE CHIRURGIE

dr. Jan CASAER	praktijk: 052 45 17 11	ziekenhuis: di: 15.00 - 18.00 uur do: 17.00 - 19.00 uur	praktijk dr. Casaer: Alois De Beulelaan 42 9240 Zele ma: 14.30 - 17 uur wo: 14.30 - 17 uur vr: 08.30 - 11 uur
dr. Bart VANTIENEN	praktijk: 09 348 12 43	praktijk: Roomstraat 31 9160 Lokeren	vrije raadpleging op ma, wo en vr van 14 - 16 uur en na afspraak

CONSULTATIE ORTHOPEDIE

dr. Patrick PUYLAERT dr. Geert VAN EETVELDE dr. Koen VERHEYE	praktijk: 09 348 94 27	praktijk: na afspraak Brugstraat 113 9160 Lokeren
---	------------------------	---

**Bij dringende vragen:
spoedopname
tel. 09 340 80 40**



Algemeen Ziekenhuis Lokeren
Partner van het UZ Gent

Lepelstraat 2
9160 LOKEREN

Onthaal
tel. 09 340 81 11
fax 09 340 81 91

Spoed
tel. 09 340 80 40

www.azlokeren.be
info@azlokeren.be



Auteur/verantwoordelijke: team spoed- dr. Luc Duinslaeger