



De verstuikte enkel

U heeft uw enkel verstuikt en wordt hiervoor behandeld.

Het enkelgewricht

Het enkelgewricht vormt de verbinding tussen voet en onderbeen. Om het enkelgewricht heen zitten enkelbanden en een gewrichtskapsel. Ook lopen er pezen langs. Enkelbanden, pezen en gewrichtskapsel houden uw voet en onderbeen bij elkaar en geven stevigheid aan het enkelgewricht.

Oorzaken van een verstuikte enkel

Door een onverwachte, verkeerde beweging kan de voet naar binnen zwikken. Gewricht en enkelbanden worden dan overbelast. Sommige activiteiten geven meer kans op verstuiking, zoals bepaalde sporten of lopen op een hobbelig pad. Ook een misstap op de trap of stoeprand zijn veel voorkomende oorzaken. Sommige mensen hebben regelmatig last van een verstuikte enkel. Dat kan komen door slappe enkelbanden, bijvoorbeeld omdat u de enkel al eens eerder verstuikt heeft.

De verstuiking

Bij een verstuiking van de enkel rekken de enkelbanden uit, waarbij kleine scheurtjes kunnen ontstaan. Soms scheurt de enkelband. Bij een verstuiking kunnen gemakkelijk bloedvaatjes stuk gaan. Hierdoor wordt de enkel dik en blauw. De enkel doet zo veel pijn dat staan of lopen moeilijk gaat of helemaal niet meer mogelijk is. Een verstuikte enkel is een veel voorkomend letsel.

De behandeling

Inzwachtelen en hooghouden van de enkel zorgt ervoor dat uw enkel minder dik wordt. Hierdoor heeft u ook minder pijn. Afhankelijk van de ernst van de klachten zal de arts die u onderzoekt een röntgenfoto laten maken om een botbreuk uit te sluiten.

De enkel wordt meestal behandeld met een drukverband. In sommige gevallen wordt een gipsspalk aangelegd.

U krijgt in principe elleboogkrukken mee. U moet deze dan huren of kopen.

Een kleine week moet u rust houden en het been zo veel mogelijk hoog houden. Dit betekent dat uw voet hoger ligt dan uw knie. Wel is het goed om de tenen en liefst ook de enkel regelmatig te bewegen. Als u met de elleboogkrukken loopt is het goed om regelmatig te proberen de voet te belasten.

Controle afspraak

U krijgt een controleafspraak mee voor de gipskamer. Zijn uw klachten na de rustperiode bijna over? En heeft u met de arts op de spoedeisende hulp overlegd dat u de afspraak dan kunt afzeggen? Belt u dan met poli chirurgie (023) 224 0020 of poli orthopedie (023) 224 0130 om de afspraak af te zeggen.

(Na)behandeling

U heeft een afspraak meegekregen voor (na)behandeling op de gipskamer. Neemt u tijdens deze afspraak een **ruime sportschoen** mee.

Veterbrace

Na de rustperiode wordt uw enkel opnieuw beoordeeld. Is deze voldoende afgeslankt dan wordt de enkel opnieuw gestabiliseerd in een zogenoemde veterbrace. Deze brace draagt u in principe 2 weken volledig. Na 2 weken gaat u "afbouwen". De gipsverbandmeester geeft u instructie over hoe af te bouwen en de behandelduur. In de veterbrace zit de enkel stevig ingepakt en kunt u geen verzwikkende beweging maken. Wel kunt u de tenen strekken en naar u toe bewegen, waardoor een normale loopbeweging mogelijk wordt.

Wrap

Is de enkel nog niet voldoende afgeslankt? Dan legt de gipsverbandmeester een 'wrap' bij u aan. Dit is een flexibel kunststof gipsverband. De wrap blijft 1 à 2 weken om uw enkel. U kunt hiermee lopen en fietsen, maar u mag niet sporten tijdens de behandeling.

Wanneer bij het verwijderen van de wrap de enkel voldoende is afgeslankt, krijgt u alsnog de veterbrace.

Er wordt u verteld welke oefeningen u thuis kunt doen om de enkel sterker te maken. Oefeningen om uw enkel sterker te maken zijn ook te vinden in de app 'Versterk je enkel'. Via de App Store / Play Store kunt u deze app downloaden op uw mobiele telefoon.

Droog houden

Het drukverband, de gipsspalk en het flexibel gipsverband (wrap) moeten droog blijven. Als u wilt douchen:

- Dan kunt u het drukverband voor het douchen eraf halen en na het douchen weer opnieuw aan (laten) leggen.
- Een gipsspalk of wrap kunt u het beste afdekken met een goede douchehoes. U kunt deze kopen bij de gipsoli, apotheek of thuiszorgwinkel. De hoes wordt niet vergoed.
- Natuurlijk kunt u ook op een andere manier ervoor zorgen dat uw been niet nat wordt.

Een nat geworden wrap kunt u afdrogen en 15 minuten droogföhnen. Bij een nat geworden gipsspalk moet u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp of de gipskamer.

Géén autorijden

U mag met een drukverband, gips of wrap geen motorvoertuig besturen. U kunt uw voet niet goed bewegen en dit is bij de wegenverkeerswet verboden.

Het herstel

Bijna iedereen kan binnen 6 weken weer normaal lopen. Eén op de vijf patiënten ervaart dan nog wel wat pijn maar op den duur hebben de meeste mensen geen klachten meer.

Sporten

Na 6 weken kunt u weer voorzichtig beginnen met sporten.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie heeft gekregen. Heeft u nog vragen over uw enkelbandletsel of de behandeling? Stel ze gerust tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis, aan de behandelend arts of bel met de afdeling spoedeisende hulp of gipskamer voor advies of informatie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- Polikliniek chirurgie
maandag t/m vrijdag tussen 8.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur (023) 224 0020
- Polikliniek orthopedie
maandag t/m vrijdag tussen 8.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur (023) 224 0130
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met de afdeling spoedeisende hulp
 - Haarlem Zuid (023) 224 4880
 - Hoofddorp (023) 224 6880

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl