

Samen voor een gezond sportklimaat

De tip van de sportvriend

“Enkelverzwikking”

De enkelverzwikking

Een veel voorkomende blessure bij het voetballen is de enkelverzwikking. Dit kan komen door het verkeerd neerkomen na een sprong, door een oneffen ondergrond of doordat je van de tegenstander een schop/tik op de enkel krijgt.

Wat is een enkelverzwikking?

Bij een enkelverzwikking kantelt de voet te ver naar binnen of naar buiten. Staan is hierna pijnlijk en het lopen gaat moeilijk. De enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het enkelgewricht. Bij een verstuiking rekken de enkelbanden uit waarbij kleine scheurtjes ontstaan. Ook kunnen er makkelijk bloedvaatjes stuk gaan waardoor de enkel dik en blauw wordt. Zit er meteen een verdikking (bal) op de zijkant van je voet dan is dit meestal bloed (een teken van letsel). Wordt de enkel in de eerste 24 uur langzaam dik dan is dit een teken van (lichte) schade aan de enkelbanden.



Wat te doen bij een enkelverzwikking?



Begin zo snel mogelijk met koelen, het liefst nog met de schoen aan. Door gelijk te beginnen met koelen kun je proberen de zwelling tegen te gaan. De ‘ideale’ koeltemperatuur wordt geacht te liggen tussen 0 - 7 ° C en een prima en zeer goedkope ijspakking is een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water. Koel maximaal 8-15 minuten met koud stromend water of met ijs. Breng het ijs niet direct op de huid aan maar doe dit bijvoorbeeld in een theedoek. Zo voorkom je dat de huid bevriest. Herhaal het koelen over de dag 4-6 keer.

Als de enkel toch dik en pijnlijk is geworden, is het belangrijk om hem regelmatig te bewegen. Dit kan door te buigen en strekken met de enkel zonder erop te staan en binnen de pijnvrije zone (beweeg hierbij de tenen mee).

Dit bevordert het o.a. het lymfesysteem (afvoer van vocht) en bevordert de doorbloeding, waardoor de zwelling afneemt en je voorkomt zo dat de enkel stijf wordt.

Het herstel

In de loop van de tijd zijn er diverse gedachten omtrent advies/behandeling van enkelverzwikkingen. Vanuit de beroepsgroep voor fysiotherapeuten is er een richtlijn beschreven.

Na het acute inversietrauma van de enkel wordt patiënten aanbevolen om in de eerste dagen na het trauma de enkel binnen de pijngrens te bewegen en te belasten, absolute rust wordt ontraden.



&



Samen voor een gezond sportklimaat

Na 24 uur kan de fysiotherapeut besluiten om de enkel in te tappen. Afhankelijk van de omstandigheden zal er gekozen worden voor het gebruik van taping. De tape zal dan minimaal 5 dagen om de enkel blijven zitten. Dit is bedoeld om de enkel meer steun te geven, omdat zwelling de controle/coördinatie en gevoel van de enkel verminderd. Hierdoor kun je ook beter de voet belasten en beter afwikkelen (binnen de pijngrens).

Begeleiding van het traject is belangrijk, omdat een gewrichtsontsteking kan ontstaan bij te snel te veel belasten.

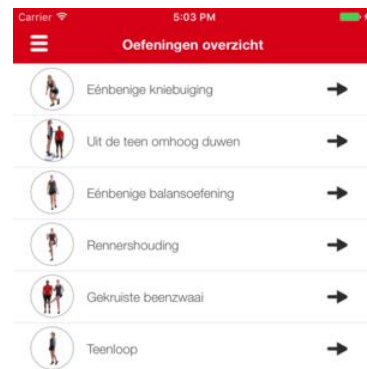
Hervatten van sportactiviteiten in overleg met de (sport)fysiotherapeut. Starten met pijn zorgt altijd voor een aangepast looppatroon vanuit het brein. Het brein wilt namelijk ten alle tijden voorkomen dat je pijn ervaart.

Daarom wordt er gepleit voor sportbelasting wanneer dit geen pijn doet en de singel leg triple hop- test voldoende is.

De enkel zal de eerste paar weken in de avond wat dikker kunnen zijn. Indien de enkel de volgende ochtend weer redelijk slank is (ten opzichte van de avond) dan heb je een goede "training" voor de enkel gedaan.

Ter voorkoming en/of versterking van de enkel

De periode na een enkeltrauma of indien je weet dat je enkels niet al te stabiel zijn is het raadzaam om de enkel-app te gebruiken.





&



Samen voor een gezond sportklimaat

Bij twijfel

Als de klacht erger wordt, bijvoorbeeld: steeds toenemende pijn, erge stijfheid, grote instabiliteit of het gevoel dat het gewricht blokkeert; dan is het verstandig om contact op te nemen met je arts of je (sport)fysiotherapeut.

Voor goed advies over de eventuele schade en/of het opbouwen van de voetbal relevante handelingen kun je altijd een bezoek brengen aan het sportsprekuur bij DSE op donderdagavond tussen 18:00-19:00 uur.

Meldt je aan voor deze of andere fysieke klachten via de mail: info@centrumfit.nl of paul@centrumfit.nl