

### **Wat is enkelletsel?**

De enkel wordt verstevigd door een gewrichtskapsel, pezen en meerdere enkelbanden. Deze lopen langs de binnen- en buitenkant van het gewricht.

Bij het verzakken van de enkel gaat het meestal om de banden aan de buitenkant van de enkel.

Een enkelverzwikking kan leiden tot een oprekking van het kapsel-bandapparaat, een scheur in het kapsel en bandapparaat, kraakbeenschade of een enkelbreuk.

Acuut enkelletsel leidt vaak tot pijn, een dikke enkel en eventueel tot een blauwe enkel / voet.

In deze folder wordt ingegaan op de letsels aan het kapsel en bandapparaat.

### **Het beloop**

De hersteltijd van het kapsel-bandapparaat is 6 tot 9 weken. Dit noemen we het natuurlijk herstel. Als er factoren zijn die het herstel beïnvloeden kan het langer duren. Er kan dan gedacht worden aan intensief blijven sporten of het opnieuw verzakken van de enkel.

### **Hoe vaak komen enkelletsels voor?**

In Nederland krijgen elk jaar ongeveer 425.000 mensen te maken met een acuut enkelletsel. Meer dan de helft van deze blessures ontstaat bij sportbeoefening.

Enkelletsel komt voor bij alle leeftijden. Op jonge leeftijd is het herstel vaak sneller en beter.

### **Adviezen**

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om het herstel gunstig te beïnvloeden.

- Het aanleggen van een drukverband om de zwelling niet meer te laten toenemen
- Het omhoog leggen van het been
- De enkel actief bewegen (met name de voet naar je toehalen, binnen de pijngrenzen)
- Het smeren van Spiroflor of het gebruik van arnica
- Het belasten binnen de pijn, eventueel met krukken, eventueel het tapen, afhankelijk van het herstel
- Het begeleiden bij sporthervatting
- IJs op de enkel, om de pijn te dempen (handdoek tussen ijs en enkel, 15-20 minuten, 1-3 keer per dag)



### **Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?**

De fysiotherapeut geeft uitleg over de hersteltijd, geeft oefeningen mee om de stabiliteit en de beweeglijkheid van de enkel te verbeteren, adviezen over het looppatroon en kan indien nodig de enkel tappen of een brace aanmeten. Dit alles om de functie van de enkel te herstellen.

### **Chronische klachten**

Er kunnen klachten na een enkelband-blessure blijven en deze kunnen chronisch worden. Chronische instabiliteit komt door verschillende factoren, zoals een onvoldoende genezende enkelband, verminderde spierkracht, verminderde stabiliteit in de enkel en door het anders belasten van het enkelgewricht. Behandeling bestaat dan ook uit oefentherapie met spierversterking, normalisering van het looppatroon en herstel van de actieve stabiliteit en beweeglijkheid van de enkel.

Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

### **Fysiomaatwerk**

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

**FYSIOMAATWERK**  
SAMENWERKENDE FYSIOTHERAPEUTEN

Bij twijfel kunt u gerust een afspraak Maken.

# Informatiefolder Enkeltetstel



**FysioMaatwerk Zilverpark**  
**Lugteren 39**  
**5237 JV 's-Hertogenbosch**  
**073-6429572**  
**denbosch@fysiomaatwerk.nl**  
**[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)**

