

# Enkel verzwikt

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Bij een verzwikking klapt uw voet plotseling naar binnen. Dit heet verzwikken, distorsie of verstuiken. Uw enkelband aan de buitenkant van uw enkel is hierdoor uitgerekt of ingescheurd. De enkel wordt dik, blauw en doet pijn. Een verzwikte enkel herstelt meestal goed.

## De behandeling

- Probeer ervoor te zorgen dat uw enkel niet weer verzwikt. U kunt bijvoorbeeld krukken gebruiken. In het ziekenhuis kunt u krukken huren. Voor meer informatie en filmpjes hoe u krukken kan gebruiken, kijk in de Virtual Fracture Care app.



Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- U krijgt een drukverband of een elastische kous, ook wel tubigrip genoemd. Wat u krijgt, hangt af van uw situatie.
  - Een drukverband geeft steun, maar uw enkel herstelt niet sneller door het drukverband. U kunt het drukverband 3 tot 5 dagen laten zitten.
  - Tijdens het douchen en slapen moet u de elastische kous uitdoen. U kunt tijdens het douchen een douchezak om het verband doen.

- Leg uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw willen. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw been. Dit kan helpen als u pijn heeft. Het zorgt ook dat uw enkel minder dik wordt.
- Als u pijn heeft, kunt u uw enkel koelen, bijvoorbeeld met ijsblokjes in een theedoek of met een 'ice-pack'. Het koelen zorgt niet dat uw enkel minder dik wordt.
- Zorg dat uw enkel niet stijf wordt. Beweeg uw voet regelmatig heen en weer, ook als u zit of ligt.
- Probeer zo snel mogelijk weer te gaan lopen, dan herstelt uw enkel sneller. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Stop met lopen als uw enkel meer pijn gaat doen. Probeer het de volgende dag weer.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op verzwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

## Onderzoek

Als uw enkel dik is, kan een arts uw enkelbanden niet goed onderzoeken. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen, als uw enkel minder dik is. Soms krijgt u een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

## Herstel

### **Uitgerekte enkelband**

- Een uitgerekte enkelband herstelt vanzelf. De eerste dagen kan de enkel dik zijn en pijn doen. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. Als u krukken heeft gebruikt, heeft u ze nu niet meer nodig.

- Na een paar dagen wordt uw enkel minder dik. Vaak worden uw hiel, de buitenkant van uw voet en uw tenen blauw, groen en geel.
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

### **Gescheurde of ingescheurde enkelband**

- Een gescheurde of ingescheurde enkelband herstelt vanzelf. U kunt gewoon blijven lopen, bijvoorbeeld met krukken. Het duurt minimaal 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen zoals eerst. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Als uw enkel niet meer dik is, kan een behandeling met speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel.
- Als u uw enkel gebruikt als deze nog niet helemaal hersteld is, heeft u soms pijn of wordt de enkel wat dikker. Dit is normaal en gaat vanzelf over.

## **Wanneer moet u contact opnemen?**

Neem contact op met de Breuklijn:

- Na 4 dagen is de pijn niet minder geworden.
- Na 4 dagen is uw enkel niet minder dik geworden.
- Na 4 dagen is uw enkel niet meer dik, maar u heeft wel klachten.

# Oefeningen

Om te zorgen dat uw enkel niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Na 3 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen. Dit betekent dat u oefeningen doet zonder op uw voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als het niet te veel pijn doet.

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer.
- Oefen steeds iets meer. Leg tijdens het rusten uw been weer hoog.
- U kunt eventueel in warm water oefenen.

## **Onbelast oefenen**

Klik [hier](#) voor een film met oefeningen. Doe deze oefening en stop als het pijn gaat doen. Als de enkel erg stijf is en u de enkel niet makkelijk kunt bewegen, kunt u met een sterke sjaal uw tenen naar u toetrekken.

## **Belast oefenen**

Ga belast oefenen als het niet teveel pijn doet.

Film knie buigen en strekken. Klik [hier](#)  
Let op : de hak mag niet van de grond komen.

Film rekoefeningen staand. Klik [hier](#)

Film op hakken en tenen staan en lopen. Klik [hier](#)

Film knie buigen met een been met en zonder steun. Klik [hier](#)

- Staan op 1 been met uw knie een beetje gebogen. Start met een stoel voor steun.
- Tandenpoetsen op 1 been.
- Op kussen of handdoek staan met 1 been.

## Vragen?

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op [www.asz.nl](http://www.asz.nl).

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)

*Disclaimer:*

*De tekst is met toestemming van het OLVG overgenomen.*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
juni 2024  
pavo 1886