

ENKELVERSTUIKING



Wat is een enkelverstuiking?

Een enkelverstuiking is een veelvoorkomende blessure waarbij de banden (ligamenten) rond het enkelgewricht uitrekken of (deels) scheuren. Dit gebeurt meestal wanneer de voet plots naar binnen of buiten klapt, bijvoorbeeld bij een misstap, een landing na een sprong of tijdens het sporten. Er is vaak sprake van zwelling, pijn en verkleuring rondom de enkel (bloeduitstorting). Steunen op de enkel wordt pijnlijk en in sommige gevallen is er een instabiel gevoel aanwezig.

Wat kan je zelf doen?

< 72 uur	> 72 uur
In de eerste dagen na een enkelblessure kan er zwelling optreden. Dit is een normaal onderdeel van het genezingsproces: het vocht bevat belangrijke cellen die het herstel ondersteunen.	Na enkele dagen neemt de zwelling af. Het is dan belangrijk de enkel geleidelijk te belasten, zolang dit niet te pijnlijk is.
Houd de voet in beweging Hoewel dit pijnlijk kan zijn, is lichte beweging cruciaal. Het bevordert de bloedcirculatie in de voet en versnelt zo het herstel. Beweeg rustig en met mate – er is absoluut geen nood om te forceren.	Fietsen Fietsen zorgt voor beweging in de voet zonder overmatige belasting van de enkel. Het is een ideale combinatie van mobilisatie en lage druk.
Compressie en hoogstand Een elastische kous of zwachtel kan helpen om de zwelling te beperken. Combineer dit met het regelmatig hoog leggen van de voet, boven harthoogte. Voer ondertussen rustige bewegingen uit zoals het plooiën en strekken van de enkel.	Rustige evenwichtsoefeningen op één been Werk aan je evenwicht door regelmatig op één voet te staan. Voer deze oefening bij voorkeur op blote voeten uit voor extra spieractivatie. Daag jezelf uit, maar blijf steeds binnen je pijngrens en luister naar je lichaam.
Ijs gebruiken bij pijn Ijs kan de pijn tijdelijk verlichten. Let wel: ijs vermindert ook de doorbloeding, wat het genezingsproces vertraagt. Gebruik ijs dus enkel bij hevige pijn, en beperk het tot maximaal 3 keer per dag gedurende 20 minuten.	Intensiteit We adviseren om meerdere keren per dag korte oefenmomenten in te plannen. Het is ideaal om elk uur ongeveer vijf minuten gericht te oefenen.
Pijnstilling indien nodig Als de pijn te hinderlijk wordt, kun je een pijnstiller nemen. Vermijd bij voorkeur ontstekingsremmers zoals Ibuprofen®, aangezien deze het natuurlijke genezingsproces kunnen vertragen. Overleg bij twijfel met je huisarts.	Toename in klachten Merk je dat de voet opnieuw meer begint te zwellen of de pijn toeneemt? Neem dan even rust en pas de tips uit de acute fase (<72 uur) opnieuw toe.
Steunname is toegestaan Je mag op de voet steunen zolang de pijn dit toelaat. Eventueel kunnen krukken tijdelijk ondersteuning bieden, maar probeer het gebruik ervan tot enkele dagen te beperken.	

Heb je vragen of blijven de klachten aanhouden? Neem dan contact op met je huisarts of kinesitherapeut.