

## Verzwikte enkel

U heeft uw enkel verzwikt en de enkelbanden zijn opgerekt of ingescheurd. Dit letsel geneest vaak zonder functieverlies. We maken geen standaard controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig. In deze folder leest u over de behandeling en instructies voor de nazorg.

### De behandeling

- Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt. Met behulp van krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van de situatie krijgt u een drukverband of een elastische kous (tubigrip).
- Een drukverband geeft ondersteuning, maar versnelt de genezing niet. Het ondersteunt en verlicht de klachten. Het drukverband kunt u 3-5 dagen laten zitten. De elastische kous mag u 's-nachts en tijdens het douchen uitlaten.
- Lopen bevordert het herstel. Probeer zo snel mogelijk of u weer kunt lopen. Zet bij het lopen uw voet recht naar voren. Verergert de pijn door het lopen? Ga dan niet door, maar probeer het weer de volgende dag.
- Voorkom dat de enkel stijf wordt en beweeg uw voet regelmatig heen en weer. Ook als u zit of ligt.
- Leg uw voet hoog zodat de zwelling minder kan worden en tegen mogelijke pijn. Uw voet ligt hoger dan uw knie, en uw knie ligt hoger dan uw billen. Eventueel kunt u uw matras ophogen door er een kussen onder te leggen.
- Koelen kan de pijnklachten verlichten, maar vermindert niet de zwelling. Koelen kan met ijsblokjes in een plastic zak of met een 'ice-pack'. Wikkel het ijs in een theedoek om te voorkomen dat de huid bevriest.
- Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- Wees voorzichtig met sporten waarbij de kans op zwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein.

### Onderzoek

Vanwege de zwelling is onderzoek van de enkelbanden niet goed mogelijk. Dit kan pas na 4 tot 7 dagen als de zwelling minder is geworden.

### Herstel

#### *Uitgerekte enkelband*

- Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf. De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Het lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder en kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan geen krukken meer nodig.
- Na een paar dagen neemt de zwelling af. Vaak kleurt de hiel, de buitenkant van de voet en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

#### *(In)gescheurde enkelband*

- Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf. Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een aantal maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Als de enkel bijna genezen is, kan deze tijdens of na een inspanning pijn doen of iets opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft de enkel niet te ontzien.

### Wanneer neemt u contact op met de huisarts of breuklijn

- Als de pijn of de zwelling na 4 dagen niet minder wordt.
- Als er na 4 dagen nog klachten zijn terwijl er geen zwelling is.

### Oefeningen

Na letsel van de enkelbanden kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan. Oefeningen in de app helpen om dit tegen te gaan.

### Virtual fracture care app

Deze app is bedoeld voor patiënten die in ZGT zijn behandeld voor een letsel op de spoedeisende hulp of de gipskamer. In deze app kunt u alle informatie vinden over uw letsel, de behandeling, filmpjes en oefeningen. Ook kunt u relevante contactgegevens vinden voor als u vragen heeft. Open de camera op uw telefoon en richt hem op de QR-code. Uw wordt automatisch naar de app verwezen. Selecteer ZGT als uw ziekenhuis.



### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met ZGT via de Breuklijn op maandag t/m vrijdag 08.00 - 16.30 uur: 088 708 52 33.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).