



## Patiënten informatie MON

### Enkelband letsel/ verstuiking

#### Wat is een enkelband letsel?

Bij een enkelbandletsel is er meestal sprake van een verrekking of van een (gedeeltelijke) inscheuring van één of meerdere buitenste enkelbanden en van beschadiging van het kapsel van het enkelgewricht. Vaak is de enkel opgezwollen en de huid van de enkel verkleurd. Bijkomend aan een bandletsel kan er in de enkel of voet sprake zijn van een breuk.

#### Wanneer is er sprake van een breuk of een verrekking / distorsie, of een scheur / ruptuur?

Als u *niet* meer dan 4 stappen kunt lopen met de enkel belast dan is dat verdacht en moet de enkel door de arts worden onderzocht.

- Bij verdenking op een breuk of twijfel dient een röntgenfoto nader uitsluitsel te geven. Als er verdenking is op een breuk wordt u doorverwezen naar een ziekenhuis voor nader onderzoek. De behandeling wordt verder bepaald in het ziekenhuis en passend bij het type van de breuk met gips of operatie.

Pas als er geen verdenking meer is op een breuk dan kan dit als een bandletsel worden aangemerkt. Daarbij is een eerste onderzoek vaak niet genoeg, na 4 en 7 dagen dient de enkel opnieuw beoordeeld te worden zeker als de klachten en zwelling niet verminderen. Pas na die herbeoordeling kan duidelijk zijn of er sprake is van een verrekking of van een scheur in een enkelband.

- Verrekking/ verstuiking (distorsie): als de enkel de eerste dag wel belast kan worden (minimaal 4 stappen) en de zwelling en pijn beperkt zijn dan is een bandscheur niet waarschijnlijk en spreken we van een bandverrekking oftewel verstuiking in medische termen een distorsie. Na een enkelband verrekking kan de gewrichtscoördinatie in de enkel verstoord zijn. Dit kan tijdelijk nog een instabiel gevoel geven.
- Scheuring (ruptuur): als na de 4 en 7 dagen beoordeling er nog steeds sprake is van duidelijke pijn aan de voorkant van de enkelband en zwelling met kenmerken van een bloeding en/ of er een positieve voorste schuiflade test (uitgevoerd door een arts) is, dan is er sprake van een band inscheuring= ruptuur.

#### Adviezen en leefregels:

##### Wat kun je/ mag je doen bij een enkelband verrekking/ distorsie:

- De enkel mag belast worden op geleide van de pijn; het hervatten van de normale bezigheden is binnen 1 tot 2 weken mogelijk.
- Specifieke behandeling, zoals tapebandage of brace, is niet nodig.
- Controle is alleen nodig bij klachten die langer dan 1 tot 2 weken aanhouden.

##### Wat kun je/ mag je doen bij een enkelband scheur/ruptuur:

- De enkelband is (deels) gescheurd; het herstel neemt in de regel enkele weken (werkhervatting) tot maanden (sporten) in beslag. Een operatie is meestal niet noodzakelijk.
- Pijnstillers in de zin van paracetamol kunnen ondersteunend werken bij het opvoeren van de belasting. Bij volwassenen is een dosering van 6x 500 mg paracetamol per dag maximaal.
- Gebruik van tapebandage of een enkelbrace gedurende 6 weken ondersteunt het herstel. Hierdoor wordt ook zwikken voorkomen terwijl de afwikkeling van de voet mogelijk blijft. Bij tapebandage is controle en verwisselen van de tape iedere 2 weken nodig.
- Oefen dagelijks, eerst onbelast met omlaag- en omhoog bewegen van de voet, daarna belast door te lopen met normale voet afwikkeling en voer de belasting geleidelijk op door de paslengte en loopduur te verlengen; bij toename van de pijn stoppen en de volgende dag opnieuw beginnen.
- Om terugval te voorkomen tijdens enkel belastend werk of sport: neem een enkelbrace of tape.
- Om herhaald letsel te voorkomen als er sprake is van een ernstig enkelbandletsel of enkel belastend werk of sport: overweeg huiswerk oefeningen of oefentherapie.
- Als een enkel ondanks alles ernstig pijn blijft doen en zeer instabiel blijft is een (her-)beoordeling door huisarts en orthopeed te overwegen.

Namens de medische commissie MON