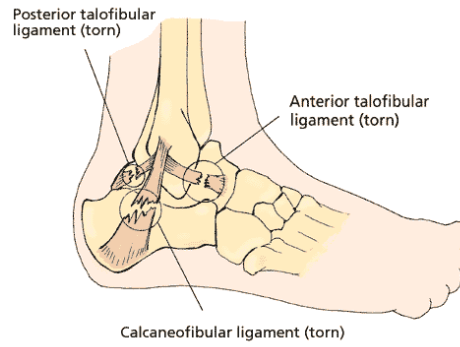




## Trauma

Bij een enkelverzwikking (waarbij de voet naar binnen klappt) kan er op verschillende punten schade ontstaan. Meestal is slechts 1 van de 3 enkelbanden aan buitenzijde van de enkel beschadigd. Dit veroorzaakt een zwelling en een blauwverkleuring na een paar dagen (bloeding). Daarnaast treedt er in 10% van de verstuiking een kraakbeenkneuzing op, slechts zelden komen stukjes kraakbeen los. De ontstane schade geneest in verweg de meeste gevallen spontaan en volledig, op voorwaarde dat er de komende 3 maanden niet opnieuw een verzwikking voorvalt. Zelden blijft er na de verstuiking een laksiteit van de enkelbanden bestaan, dit komt na veelvuldige enkelverstuikingen voor. Lakse of zelfs kapotte enkelbanden hoeft niet altijd een probleem te zijn. Actieve stabiliteit (stabiliteit door de pezen en spieren tijdens inspanning) kan een passieve instabiliteit (niet goed werkende enkelbanden) vaak goed opvangen.

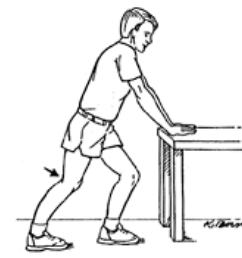


## Coördinatie / kracht training

Een enkelverzwikking heelt meestal spontaan en volledig, er is echter gedurende 3 maanden een verhoogd risico op herhaling. Dit omdat de spieren zwakker zijn, daarnaast zijn de zenuwuiteinden die door de enkelbanden lopen beschadigd. Deze zenuwuiteinden zorgen voor het reflex dat de enkel aanspant wanneer deze dreigt om te slaan (bv t.g.v. oneffen ondergrond). Kracht- en coördinatie training versterkt de spieren en herstelt het reflex.

### Oefening 1: kuitspieren rekken

Begin met het rekken van de kuitspieren zoals hiernaast afgebeeld. Voer de oefening met gestrekte en gebogen knie uit. Doe beide oefeningen 1 keer, hou de houding wel 30 seconden vol.



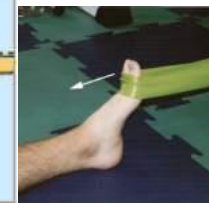
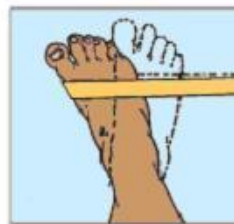
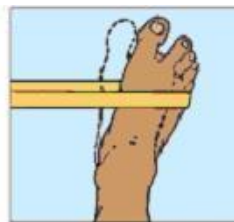
### Oefening 2: Alfabet

Ga op een stoel zitten, zodanig dat de aangedane voet vrij in de lucht hangt (bv door de benen over elkaar te doen of met een kussen). Tekent vervolgens met de punt van de schoen/voet alle letters van het alfabet.

### Oefening 3: Elastiek oefeningen

Voor deze oefening zijn elastieken banden beschikbaar bv. *Dyna-band*, *Body-band*, *Thera-band* (te koop in de meeste sportwinkels, bij fysiotherapeuten of orthopedische schoenmakers). Eventueel kunnen brede "post" elastiekjes te gebruiken (2 of 3 tegelijk). Ga op een stoel zitten en bindt de elastiekjes vast aan een tafelpoot. Doe het ander uiteinde van het elastiek om de voorvoet.

Beweeg de voorvoet in tegengestelde richting als het elastiek. Doe dit 15 herhalingen met het elastiek komend van links, rechts en van voor. Doe 3 series met 15 herhalingen voor de alle richtingen.



### Oefening 4: op de hielen lopen

Probeer op de hielen te lopen, doe dit 3x 1 minuut lang.

### Oefening 5: Trap af lopen

Loop de trap af het goede been eerst dan het aangedane been ernaast. Doe 3x15 treden.





## Oefening 6: coördinatie training

Doe steeds bovenstaande oefeningen. Bouw de volgende oefening op probeer per 3-7 dagen een volgende fase.

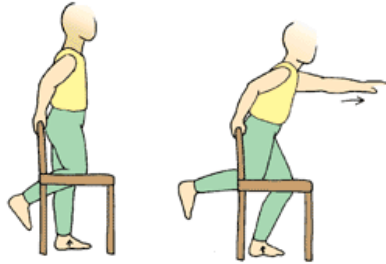
### fase 1

Begin met het staan op de tenen. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden. Als moeilijk, gebruik dan een stoel voor steun. Als het op de tenen staan zonder stoel 1 minuut lukt, ga dan naar fase 2



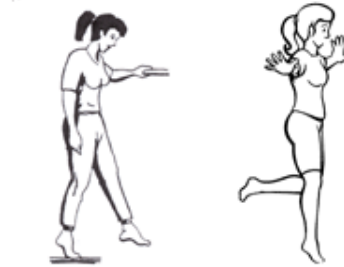
### Fase 2

Ga wederom op de tenen staan, probeer nu echter licht door de knieën te gaan (hurken). Doe dit 15x, neem dan een pauze van 1 minuut. Doe 3 series van 15 herhalingen met 1 minuut tussenpauze. Gaat dit goed, ga dan naar fase 3.



### Fase 3

Ga nu op 1 been (met de aangedane enkel) staan. Eventueel eerst met behulp van een stoel. Probeer dit zolang mogelijk vol te houden. Als het 1 minuut lukt, probeer dan de volgende keer knie buigingen te maken. 3x15 keer met 1 minuut tussenpauze, gaat dit goed ga dan naar fase 4.



### Fase 4

Ga met 1 been (de kant van de verstuikte enkel) op de tenen staan. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden, gebruik eventueel eerst een stoel. Lukt dit probeer dan wederom kniebuigingen te maken. Lukt het om op de aangedane enkel op de tenen te staan en 3x15 kniebuigingen te doen dan is de enkel voldoende gerevalideerd om de specifieke sporttraining weer op te pakken.

### Koelen

Koel na de oefeningen of bij pijn de enkel 5 minuten.

## Tape, brace of bandage

### **Drukverband**

Draag een drukverband en hou de enkel hoog zolang deze dik is.

### **Enkeltape**

Uit mechanische studies blijkt dat na 10 minuten sport tape al geen extra stevigheid meer geeft (passieve stabiliteit). Het voordeel van tape is dat door de druk op het enkelgewricht de spierreflexen sneller verlopen (verbeterde actieve stabiliteit). Ook is het makkelijker om in de sportschoen te komen. Gebruik tape enkel wanneer de zwelling volledig is verdwenen (vanwege huidproblemen). Tapes beperken tot maximaal 3 maand na het sportherstel.



### **Brace**

Een brace bevat harde (plastic of metalen delen) en biedt blijvende stevigheid (passieve stabiliteit) en dus een hoge mate van bescherming. Een brace is aangewezen bij sterk stabiliteit of wanneer snel sportherstel nodig is. Sporten gaat echter moeilijk (schoenproblemen en bewegingsbeperking). Draag de brace tot maximaal 3 maand na sportherstel.

### **Bandage**

Een enkel bandage bevat geen harde delen en is functioneel hetzelfde als tape. Draag de bandage tot maximaal 3 maand na sportherstel.

### **Zoolaanpassing**

Bij veelvuldige enkelverstuikingen en als er een licht doorzakken van de enkel bestaat is een op maat gemaakte steunzool met grote hielcup vaak een veel betere oplossing dan blijvend tappen of het dragen van een brace/bandage.

### **Fysiotherapie**

Bij een "standaard" enkel verzwikking zijn bovenstaande maatregelen voldoende. Bij herhaalde of ernstige verzwikkingen kan fysiotherapie vooral een meerwaarde hebben op het gebied van coördinatie training en sportherstel.





## Sportherstel

### rust

Rust is het beste herstelmiddel. Zolang de zwelling bestaat niet gaan sporten.

### Opbouw

Vanaf 2 weken kan er op zijn vroegst aan trainingsherstel worden gedacht op voorwaarde dat de coördinatie oefeningen goed gaan. Wedstrijdherstel op z'n vroegst na 3 weken bij een lichte verzwikking en een intacte actieve stabiliteit.

Bij loopsport herstel is het belangrijk eerst hard te lopen op een vlakke ondergrond, als dit lukt doe dan sprintjes. Gaat dit ook goed ga dan het veld weer op, begin weer met hardlopen en sprintjes. Lukt dit, begin dan ook met draaibewegingen, bochten (bv achtjes lopen, "suicides") en springoefeningen. Pas als dit goed gaat dan training met een bal in geval van balsport. Train minimaal 1 week met de bal voor terugkeer naar wedstrijd niveau. Doe de eerste wedstrijden niet volledig mee, bouw het langzaam op. Eventueel kan er gebruik worden gemaakt van tape of een brace.

### Duur

Het herstel van de enkelbanden is pas op na 3 maanden volledig, tot die tijd is het een zwakke plek. De meest voorkomende complicatie is een nieuwe enkel verstuiking binnen 3 maanden.