

Chirurgie, gipskamer

# Enkelbandletsel

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**    **Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
**Houtlaan 55**                      **Simon Smitweg 1**  
**2334 CK Leiden**                **2353 GA Leiderdorp**  
**071 517 8178**                    **071 582 8282**

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten en de behandeling van enkelbandletsel. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen anders kan zijn.**

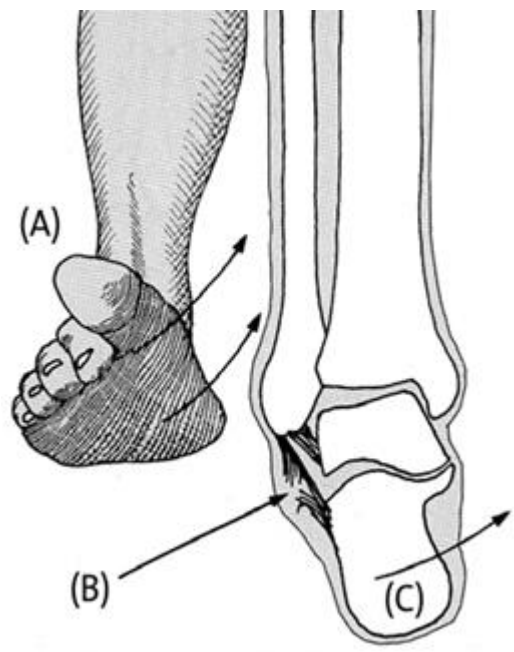
## De enkel

De enkel is het gewricht tussen het onderbeen en de voet. Dit gewricht bestaat uit drie botstukken: de uiteinden van het scheenbeen, het kuitbeen en de bovenkant van de voet (het sprongbeen).

Verschillende banden (spieren en pezen) zorgen voor de stabiliteit van de enkel en voor de beweging die de enkel kan maken.

## Wat is een enkelbandletsel?

Bij het verzwikken van de enkel kantelt de voet naar binnen terwijl het been belast wordt (A). Er komt dan een grotere kracht te staan op de enkelbanden dan normaal. Hierbij kunnen de enkelbanden scheuren of uitrekken (B). Ook kan het kapsel van het enkelgewricht beschadigd raken. Hier bevinden zich de sensoren die gevoelig zijn voor bewegingsveranderingen. De sensoren zorgen voor het handhaven van onze balans en voor het snel en direct reageren van spieren bij de verstoring van deze balans. Na verstuiking kan de gewrichtscoördinatie in de enkel verstoord zijn. Er ontstaat een instabiel gevoel (C).



## Spoedeisende hulp

Komt u met een verzwikte enkel op de afdeling spoedeisende hulp, dan zal de arts uw enkel onderzoeken. Indien nodig zal de arts een röntgenfoto laten maken om er zeker van te zijn dat uw enkel niet gebroken is. Als dit niet het geval is, krijgt u waarschijnlijk een drukverband. Voor een goede genezing is het verstandig om een dag of vijf rustig aan te doen, te lopen met behulp van krukken en het been zoveel mogelijk hoog te houden. Hierbij moet de enkel hoger liggen dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. Dit geldt ook voor de nacht. Vaak helpt het om een kussen onder het voeteneind van uw matras te leggen.

Het is goed om de enkel regelmatig te bewegen, zo voorkomt u dat deze stijf wordt (zie tekening). Het drukverband mag niet nat worden. Het drukverband kunt u er af halen als het geen steun meer biedt. Als het lukt om het been te belasten, dat wil zeggen op het been te staan, mag u dit doen op geleide van de pijn.



## Behandeling

**Neemt u naar de vervolgfafspraak een stevige veterschoen mee, bij voorkeur een gymshoen die iets ruim is.** Tijdens de vervolgfafspraak zal gekeken worden naar de ernst van het letsel. Afhankelijk van de mate van zwelling zullen de arts en de gipsmeester besluiten welke vervolgbehandeling er gegeven wordt. Dit is meestal een brace of tape.

## Aandachtspunten

Het is de bedoeling dat u met de tape gaat lopen op geleide van de pijn, waarbij u de afstanden rustig opbouwt. Het is daarbij belangrijk dat u stevige gymshoenen met veters draagt. Het is niet de bedoeling dat u krukken gebruikt. Wanneer u krukken gebruikt bij het lopen is de functie van de tape niet optimaal. Het herstel duurt daardoor langer.

Als u overdag teveel bewogen hebt, kunt u 's avonds een stekende pijn in uw enkel krijgen. Leg uw voet dan hoog en neem zo nodig een pijnstillert. Met hoog leggen bedoelen we dan de voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.

Dit geldt natuurlijk ook voor overdag. Als u een knellend gevoel krijgt helpt het vaak om de voet hoog te leggen. Lopen is geen probleem; door te lopen stimuleert u de circulatie in het been waardoor deze minder snel dik zal worden.

Het kan zijn dat uw huid reageert op de tapebehandeling. U zult dan last hebben van jeuk of irritatie, in dat geval mag u altijd de tape verwijderen en kunt u bellen naar de gipskamer om een afspraak te maken voor nieuwe tape.

## Oefeningen

Hier volgen drie oefeningen die u kunt doen om de beweeglijkheid van de enkel te bevorderen. Wij raden u aan om deze oefeningen meerdere keren per dag te doen. Doe ze niet te lang achter elkaar, maar totdat er een 'moe' gevoel optreedt.

### Oefening 1

U gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen de grond wel blijven raken. Let op dat de billen boven de enkels blijven en u niet de billen naar achter beweegt. Deze houding 10 sec. vast houden.

### Oefening 2

Ga in lichte spreidstand staan. En breng uw lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten op de grond blijven. Let ook hier erop dat uw billen boven de enkels blijven. Wissel dit om de 5 sec.

### Oefening 3

U gaat op een been staan. Eerst op het gezonde been en hierna op het aangedane been. Oefen dit net zo vaak totdat u het 20 sec. vol kunt houden. Hierna kunt u de oefening moeilijker maken door deze met de ogen dicht te doen.

Er zijn meerdere apps te vinden waar goede enkeloefeningen op staan.

## Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringsspas mee te nemen.

Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de patiëntenregistratie op de begane grond in de hal.

Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Mocht u onverwacht verhinderd zijn, geeft u ons dit dan zo snel mogelijk door. We kunnen met u dan een nieuwe afspraak maken en de vrijgekomen tijd voor een andere patiënt reserveren.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de medewerkers van de gipskamer.

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 40 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 85 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek chirurgie Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 33 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 467 045 tussen 08.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 16.30 uur.

Buiten de openingstijden van de polikliniek en in het weekeinde kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), telefoonnummer 071 582 8905.

## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

### Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren.

Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.