

Wat is een verzwikte of verstuikte enkel?

Van de binnenste en buitenste knobbel van de enkels lopen banden naar de botten van de voet. Doordat u zich bijvoorbeeld verstapt, kunnen deze banden worden opgerekt. De voet is hierbij meestal extreem naar binnen gekanteld geweest. Dit oprekken en de klachten die u hiervan voor kortere of langere tijd ondervindt, heet een verzwikte of verstuikte enkel. Dit zijn twee termen voor hetzelfde. De medische term hiervoor is een distorsie.

Symptomen van verzwikte of verstuikte enkel

Een verzwikte of verstuikte enkel kan flink pijn doen, maar dit is lang niet altijd het geval. De pijn voelt u aan de buiten- of binnenkant van de enkel. Vaak ontstaat er een zwelling op of onder de enkel. Soms is er ook een bloedingstoring zichtbaar (een blauwe of rode verkleuring).

Na een verstapping of een ongeval voelt u plotseling een scherpe pijn, meestal aan de buitenkant van de enkel. De ergste pijn wordt na een paar minuten minder, waardoor voorzichtig lopen vaak weer gaat. Het blijft een periode pijnlijk om op uw voet te staan.

Na de verzwikking of verstuiking kan uw enkel fors gaan zwellen. Deze zwelling zakt later naar de lagere delen van uw voet, zoals de hiel, de buitenste voetrand en de tenen. De achtervoet wordt dan blauw door een bloedingstoring.

Hoe ontstaat een verzwikte of verstuikte enkel?

- een verstapping
- een ongeval
- een sportblessure

De meest voorkomende oorzaak is een verstapping. Een verstapping komt vaak door:

- een gemist afstapje
- een kuil
- een scheefliggende stoeptegels
- onbeheerste of onverwachte bewegingen tijdens het sporten

Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Een verzwikte of verstuikte enkel geneest meestal binnen zes weken. De eerste dagen kunt u pijn hebben. De pijn vermindert meestal binnen een week. Voordat de zwelling helemaal is verdwenen, gaan soms vele weken voorbij. Meestal geneest een verzwikte of verstuikte enkel spontaan zonder verdere behandeling of blijvende klachten.

Wanneer naar de huisarts?

Het is verstandig direct contact op te nemen met uw huisarts of naar de Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis te gaan, als:

- u na een flinke verstapping of na een ongeval niet meer op uw voet kunt staan
- u een sterk vermoeden heeft dat uw enkel gebroken is, bijvoorbeeld:
 - u voelde of hoorde een knak of
 - u heeft een afwijkende stand van uw onderbeen, enkel of voet

Uw huisarts of een arts van de Spoedeisende Hulp bekijkt of:

er een röntgenfoto moet worden gemaakt om een mogelijke botbreuk op te sporen
er mogelijk een ernstiger letsel aan de banden van de enkel is ontstaan, zoals een gescheurde band

Neem ook contact op met uw huisarts als:

- u na vier dagen nog niet goed op uw voet kunt staan
- de pijn na vier of vijf dagen niet minder is

- u zich om een andere reden zorgen maakt om een ernstig letsel

Uw huisarts beoordeelt dan of er sprake is van een mogelijk ernstig letsel. Is dit het geval dan behandelt hij u verder of verwijst u door naar een ziekenhuis.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Hieronder leest u wat u zelf kunt doen:

- koel uw enkel, direct na de verstuiking met ijsblokjes in een plastic zak gewikkeld in een handdoek of met een 'ice-pack' gewikkeld in een handdoek (in een handdoek of theedoek gewikkeld om bevrozing van uw huid te voorkomen)
- leg uw enkel hoog
- neem eventueel paracetamol of ibuprofen in tegen de pijn
- probeer snel of u weer kunt lopen. Lopen bevordert het herstel
- let op dat u bij het lopen uw voet steeds recht naar voren plaatst. Als lopen de pijn flink verergert, kunt u beter stoppen en het de volgende dag opnieuw proberen
- zorg ervoor dat u uw enkel niet opnieuw verzwikt
- beweeg ook regelmatig uw voet heen en weer als u zit of ligt. Zo voorkomt u dat het enkelgewricht stijf wordt
- fietsen is ook een goede manier om uw enkel te oefenen
- voer bij het sporten de belasting geleidelijk op. Hervat niet te snel een sport waarbij de kans op verzwikken extra groot is, bijvoorbeeld veldsport op onregelmatig terrein