

Alles over... de enkelverzwikking

Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over de enkelverzwikking.

De enkelverzwikking is een veel voorkomende blessure bij sporten. Maar liefst 15% van de sportletsel is een enkelverzwikking! Maar wat is een enkelverzwikking nu eigenlijk? Wat kun u eraan doen om het te voorkomen en wat moet u doen indien het toch onverhoopt gebeurt?

Wat is het?

Wanneer een gewricht omzwaait dan kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs (gedeeltelijk) scheuren. Dit noemt men een verstuiking of verzwikking. Een verzwikking gaat vaak gepaard met pijn, zwelling en verkleuring. Het zijn meestal de banden aan de buitenkant van de enkel, die bij de enkelverzwikking schade oplopen. Deze banden maken, samen met een aantal andere banden aan de binnenkant van de enkel, deel uit van het gewrichtskapsel.

Voorkomen is beter dan genezen!

U kunt gelukkig veel doen om de kans op een verzwikte enkel te verkleinen. Wat?

- Zorg voor een goede conditie door 1 à 2 keer per week te gaan fietsen en/of hardlopen. Hoe beter uw basisconditie, hoe kleiner de kans op een blessure!
- Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- Begin altijd met een warming-up en eindig met

een cooling-down. Vergeet het rekken van uw kuitspieren niet!

- Zorg dat de sportruimte vrij is van obstakels, denk dan aan overbodig sportmateriaal, tassen, kleding, losse ballen, losliggende lijnen, e.d.
- Zorg ook dat eventuele grondpotten in sportzalen goed zijn afgedicht, zodat sporters niet kunnen struikelen.
- Een vloer die vochtig is of waar zand of stof op ligt kan glad worden, waardoor sporters snel kunnen uitglijden. Zorg dat de vloer droog en schoon is.
- Een sportveld moet goed onderhouden zijn, en niet te nat, droog of bevroren. Gat en kuilen dienen vanzelfsprekend dichtgemaakt te zijn.
- Train de spieren aan de buitenzijde van het onderbeen. Zij zorgen voor stabiliteit van de enkel. De volgende illustratie laat zien hoe u deze spieren kunt trainen met een Dynaband of binnenband van een fiets.



Eerste hulp, wat moet u doen?

Mocht zich toch een enkelverzwikking voordoen dan is een snelle en goede EHBO van groot belang. Direct na het verzwikken van de enkel is

het, zeker wanneer er een zwelling ontstaat, belangrijk dat u achtereenvolgens de 4 stappen van de ICE-regel toepast:

ICE-regel

ICE = koelen met zacht stromend, koud water of een cold-pack gedurende 20 minuten. Leg een cold-pack nooit op de blote huid, maar doe er een theedoek tussen

I = immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet meer kan bewegen (niet meer steunen op de geblesseerde enkel)

C = compressie; laat een drukverband aanleggen

E = elevatie; leg het lichaamsdeel hoog, boven harthoogte

Herhaal het koelen de eerste 2 dagen na het oplopen van de blessure enkele keren per dag.

Diagnose

Het stellen van de exacte diagnose is bij een enkelblessure erg belangrijk maar ook moeilijk. Om te voorkomen dat de enkelblessure wordt onderschat en daardoor verergert is het zeer verstandig, direct na de EHBO, een arts of fysiotherapeut te raadplegen. Neem het zekere voor het onzekere!

Begin voorzichtig

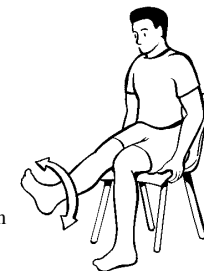
Volledig herstel is de beste manier om herhaling of nieuwe blessures te voorkomen. Als de ergste pijn en zwelling zijn verdwenen en uw arts/fysiotherapeut goedkeuring geeft, kunt u met onderstaande herstelbevorderende oefeningen beginnen. Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen met de oefeningen!



Oefenen coördinatie

Ga op het aangedane been staan en probeer in evenwicht te blijven. Lukt dit goed, sluit dan de ogen en probeer het opnieuw.

**SPORT
BLESSURE
VRIJ**



Mobiliseren

Ga zitten op een stoel til de geblesseerde voet op en draai 10 tot 20 cirkels vanuit de enkel eerst een sessie met de klok mee, daarna tegen de wijzers van de klok in.

Het meest belangrijke is om weer in goede conditie te komen. Start met fietsen of zwemmen. Later kunt u beginnen met (hard)lopoefeningen.

Let op!

Train ook het niet-geblesseerde been. Blijf de oefeningen voor beide benen ook na volledig herstel regelmatig herhalen. Begint u weer te sporten? Dan is het verstandig om gedurende 2 à 3 maanden na het oplopen van de blessure de enkel te beschermen met een tape of brace.

Wilt u meer weten over blessurepreventie of specifieke oefeningen voor de enkel?

Kijk op www.sport.nl, mail naar sportblessurevrij@noc-nsf.nl of bel met NOC*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.