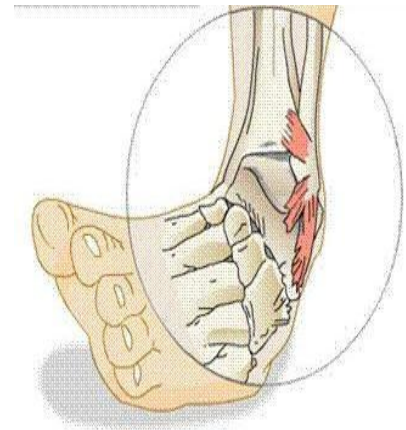
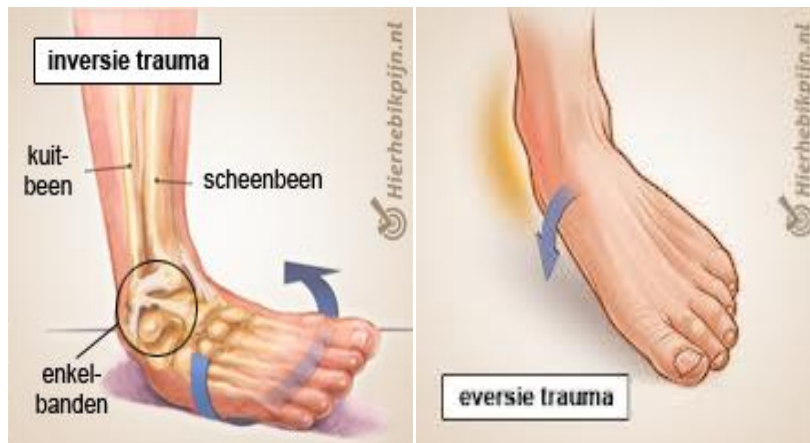


Omzwikken van de enkel(s)

De enkel vormt de verbinding tussen de voet en het onderbeen. Het scheen- en kuitbeen staan op het sprongbeen en vormen zo het scharnierpunt wat de enkel is. De voet en het onderbeen zijn verbonden met elkaar door de enkelbanden, pezen en spieren en zorgen voor de beweeglijkheid en stabiliteit van dit gewricht.

Bij het omzwikken van de enkel(s), worden de enkelbanden zo ver opgerekt dat ze kunnen verrekken of zelfs scheuren. Dit scheuren kan betekenen dat er een klein scheurtje in 1 of meerdere enkelbanden ontstaat, maar volledig afscheuren is ook mogelijk.



Oorzaak

Het omzwikken van de enkels kan verschillende oorzaken hebben. Meestal gebeurt dit door een onverwachte, verkeerde beweging waarbij de voet of naar binnen of naar buiten klapt. Een andere veel voorkomende oorzaak is het hebben van hypermobiliteit in de enkelbanden. Deze te grote beweeglijkheid kan aangeboren of verworven zijn. Als men de enkel ooit eerder verzwikt heeft, kan het zijn dat de enkelbanden niet goed hersteld zijn en daardoor teveel beweging toelaten. Andere uitlokkende factoren/oorzaken kunnen zijn:

- Slappe spieren van het onderbeen en de voet
- Sporten waarbij veel gelopen wordt
- Ongelijke ondergrond
- Misstap (bv trede missen op de trap of een stoeptrand)

Klachten

Meteen na het omzwikken wordt de enkel vaak dik en pijnlijk, soms blauw. Als de enkel blauw wordt, heb je een bloedingstorting en zijn er meestal scheurtjes in de enkelbanden. Meestal kun je de enkel niet meer belasten door de pijn. Dit heeft als functie dat je de enkel rust geeft om te herstellen. Dit herstel gebeurt bijna altijd vanzelf, ook bij scheuren van de enkelbanden en duurt gemiddeld 6 weken. Soms komt het voor dat er in de enkel of voet een botje is afgescheurd. De pijn zal dan langer aanhouden en dan is het noodzakelijk om dit breukje te laten behandelen. Meestal met een gipsspalk, in ergere gevallen is soms een operatie noodzakelijk.

Behandeling

Probeer na het omzwikken deze regels te volgen ter vermindering van de pijn en het risico op enkelinstabiliteit te voorkomen:

- Zo snel als mogelijk koelen na het omzwikken
- Enkel hoog houden (enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup)
- Niet belasten de eerste 3 à 4 dagen
- Een drukverband om de enkel om zwelling en pijnlijke bewegingen te voorkomen
- Als de zwelling is afgenomen dan WEL de enkel bewegen om stijfheid te voorkomen
- Na 3 à 4 dagen de enkel langzaam gaan belasten tot aan de pijngrens
- Eventueel bij belasten een ondersteunende enkeltape laten aanleggen

Podotherapeut

Vaak bent u al onder behandeling van een fysiotherapeut om de enkel en de banden te versterken, maar kunnen er klachten blijven van instabiliteit tijdens het lopen. Indien dit klachten rond de enkel blijft veroorzaken en het herstelproces zodanig vertraagd, dan kan de podotherapeut met een zooltherapie de enkel stabiliseren.

Sommige mensen verzwikken hun voet regelmatig, wanneer dit het gevolg is van een afwijkende voetstand, kan de podotherapeut preventieve maatregelen nemen.