

*Deze folder is ter informatie, het is een aanvulling op de mondelinge uitleg. Uw arts zal met u de behandeling in uw specifieke situatie bespreken.*

## Wat is een enkeldistorsie?

Een enkeldistorsie of **verstuipte enkel** is één van de meest voorkomende traumata op de dienst Spoedgevallen.

Bij het verzwikken van de enkel kantelt u de enkel naar buiten of naar binnen tijdens het belasten van de enkel. Hierbij ontstaat er een te grote druk op de enkelbanden die letsels kunnen veroorzaken. Hierbij wordt een gewrichtsband die het bot of het kraakbeen van de enkel verbindt, uitgerekt, afgerukt of gescheurd. We kunnen dus spreken over een **verrekking of scheur**.

## Klachten bij enkeldistorsie

Deze zijn afhankelijk van de ernst van het letsel. Vaak is er sprake van de volgende klachten:

- **zwellen van de enkel**, vaak ter hoogte van de plaats van het trauma;
- **verkleuring** van de huid, kan rood tot blauw van kleur worden, na 2-3 dagen kan dit roodbruin worden over het hele oppervlak van de enkel;
- de enkel kan gevoelig/pijnlijk zijn;
- de enkel kan **warm aanvoelen**;
- in sommige gevallen kan er **nog gesteund worden** op de verstuipte enkel, stappen gaat vaak moeilijk.

## Onderzoek op Spoedgevallen

Op de dienst Spoedgevallen zal u klinisch onderzocht worden door de spoedarts. De spoedarts zal indien nodig medische beeldvorming aanvragen. Op een röntgenfoto zal de arts kunnen nagaan of er al dan niet een breuk aanwezig is. De enkelbanden zijn niet zichtbaar op een röntgenfoto.

In tweede instantie kan er nog bijkomende medische beeldvorming gevraagd worden zoals een echografie voor het in beeld brengen van de andere structuren.

## Behandeling op Spoedgevallen

De behandeling is afhankelijk van de ernst, de pijn en van het resultaat van de medische beeldvorming.

Bij **een lichte tot matige verstuipting** zal men de zwelling en de pijn zoveel mogelijk bestrijden. Bijkomend kan er een Tubigrip® (elastische bandage) aangebracht worden. Dit verband draagt u enkel overdag. Een zinklijmverband of Gelostretch® kan ook als verband, dit blijft aan zowel overdag als 's nachts.

Bij een **ernstige** verstuipting kan er een gipsverband worden aangebracht. Dit is een halfopen gipsverband en is niet vochtbestendig. Een verband van gips zorgt ervoor dat het beschadigde gewricht en/of de pezen rust krijgen en dus ook de pijn verlicht.

Op dit verband mag niet gesteund worden en is het gebruik van krukken verplicht. Krukken kunnen vrijblijvend aangekocht worden op de dienst Spoedgevallen.

## Wat verder te doen thuis?

- **Rust:** probeer de verstuipte enkel zoveel mogelijk rust te bieden door er niet op te steunen, tot de meeste zwelling van de enkel weg is. U mag de enkel wel onmiddellijk bewegen binnen de pijngrens.
- **Hoogstand van de voet:** leg de voet/enkel omhoog, zo kunnen de zwelling en pijn afnemen.
- **Ijs/koelen:** de eerste dagen na de enkeldistorsie is het aangeraden om zoveel mogelijk te koelen met ijs. Dit zorgt ervoor dat de pijn en zwelling van de enkel afnemen. Echter, breng ijs nooit rechtstreeks op de huid aan (vrieswonden).
- **Let op** bij een gipsverband of elastisch verband dat deze niet te veel **afsnoeren**. Indien de tenen wit/blauw of gevoelloos worden, snoert het verband mogelijks te veel af door een te grote toename van de zwelling. Als dit het geval is, dan dient er een nieuw verband aangebracht te worden. Eerst meer hoogstand, de gipslaars kan desnoods worden opgeknipt om de zwelling meer plaats te bieden.
- **Pijnstilling:** neem tijdig pijnstilling volgens de aangegeven dosis van de arts.



## Contactgegevens

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Voor advies kan u bellen naar:

### Uw huisarts

**Dienst Spoedgevallen**

tel. 09 310 17 05

**Dienst Orthopedie**

tel. 09 310 04 36

## Enkeldistorsie

### Contactinfo

#### **vzw AZ Alma**

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### **Polikliniek AZ Alma Sijsele**

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

