

# Gipskamer/Spoedeisende Hulp

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

### Verzwikte enkel

Een pijnlijke en dikke enkel

#### Inleiding

Na een verkeerde stap of beweging klapt uw voet soms naar binnen of buiten. U heeft uw enkel verzwikt. Gevolg: een pijnlijke en dikke enkel. Er kan een zwelling ontstaan. Vaak een balvormige blauwe plek. Meestal aan de buitenkant van uw enkel. Na behandeling gaat u weer naar huis.

#### Zo zorgt u voor een goede genezing

- **Probeer te voorkomen dat u uw enkel opnieuw zwikt**  
Met krukken kunt u uw enkel ontzien. Afhankelijk van hoe erg uw verzwikking is, krijgt u drukverband of een tubigrip (een elastische kous).
- **Drukverband geeft ondersteuning (maar versnelt genezing niet)**  
Het drukverband kunt u 3 tot 5 dagen laten zitten. Gaat u douchen of slapen? Dan mag de tubigrip uit.
- **Probeer zo snel mogelijk weer te lopen**  
Lopen bevordert uw herstel. Zet dan uw voet recht naar voren. Wordt de pijn erger? Stop dan en probeer het de volgende dag weer.
- **Beweeg uw voet regelmatig heen en weer**  
Zo voorkomt u dat uw enkel stijf wordt. Doe dit ook als u zit of ligt.
- **Leg uw voet hoog**  
Zo kan de zwelling minder worden. Ook helpt dit tegen de pijn. Leg eventueel bij het voeteneind een kussen onder uw matras.
- **Koelen verlicht pijn (maar vermindert niet de zwelling)**  
Gebruik ijsblokjes in een plastic zak of met een ice-pack. Wikkel ijs in een

theedoek. Zo voorkomt u dat uw huid bevriest.

- **Fiets**  
Fietsen is een goede manier om uw enkel te oefenen.
- **Wees voorzichtig met sporten**  
Zeker als de kans op zwikken extra groot is. Bijvoorbeeld bij veldsport op onregelmatig terrein.

#### Onderzoek

Door de zwelling kunnen we uw enkelbanden niet goed onderzoeken. Dit kan pas als de zwelling minder is. Voor onderzoek heeft u een indicatie nodig. Soms maken we een afspraak op de polikliniek in het ziekenhuis.

#### Herstel

##### Uitgerekte enkelband

- **Een uitgerekte enkelband geneest vanzelf**  
De eerste dagen kan de enkel pijnlijk en gezwollen zijn. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 of 4 dagen wordt de pijn meestal minder. Dan kunt u uw voet meer belasten. U heeft dan geen krukken meer nodig.
- **Na een paar dagen neemt de zwelling af**  
Vaak kleurt de hiel, de buitenkant van de voet en de tenen ook blauw (en later groen en geel).
- **Na 2 weken weer normaal**  
Meestal kunt u na 2 weken weer normaal lopen, fietsen en springen.

## (In)gescheurde enkelband

- **Een (in)gescheurde enkelband geneest vanzelf**  
Het herstel duurt langer. Het duurt minstens 2 weken voordat u weer kunt lopen en fietsen. U kunt dan met krukken lopen. Het kan een paar maanden duren voordat u weer kunt sporten.
- **Speciale tape of een enkelbrace**  
Bij een (in)gescheurde enkelband kan een behandeling met speciale tape of een enkelbrace helpen bij het herstel. Dit kan als er geen zwelling meer is.
- **Pijn of opzwellen**  
Is uw enkel bijna genezen? Dan kan deze tijdens of na een inspanning pijn doen of opzwellen. Dat is normaal en het kan geen kwaad. U hoeft uw enkel niet te ontzien.

## Wanneer belt u de breuklijn?

- Als de pijn of zwelling na ruim 1 week niet minder wordt. En als u dan nog niet voorzichtig op uw voet kunt staan
- Als u na 1 week nog klachten heeft terwijl u geen zwelling ziet

## Oefeningen

Na een verzwikte enkel kan deze stijf en minder krachtig zijn. Begin meteen zoveel mogelijk te oefenen als de pijn dit toelaat. Zo voorkomt u een stijve enkel. Begin met onbelast oefenen waarbij u niet op uw voet staat.

## Onbelast oefenen

- **Beweeg uw voet in alle richtingen**  
[www.ghz.nl/voetonbelastbewegen](http://www.ghz.nl/voetonbelastbewegen)

Is uw enkel erg stijf en komt u niet ver? Trek dan met een sjaal de tenen naar u toe.

## Belast oefenen

- **Knie buigen en strekken (let op: uw hak mag niet van de grond komen)**  
[www.ghz.nl/kniebuigenstrekken](http://www.ghz.nl/kniebuigenstrekken)
- **Rekoefeningen staand**  
[www.ghz.nl/rekoefeningenstaand](http://www.ghz.nl/rekoefeningenstaand)

- **Op hakken en tenen staan en lopen**  
[www.ghz.nl/hakkentenen](http://www.ghz.nl/hakkentenen)
- **Knie buigen (met en zonder steun)**  
[www.ghz.nl/kniebuigensteun](http://www.ghz.nl/kniebuigensteun)

## Oefentips

- Doe de oefeningen minstens 3 keer per dag.
- Doe elke oefening 10 tot 15 keer uit. Doe rustig aan: neem rust na een oefening door uw been weer hoog te leggen.
- Oefen eventueel in warm water.

## Video's van alle oefeningen

In de app Virtual Fracture Care App vindt u video's van alle oefeningen.

Scan de QR-code, u kunt direct de app downloaden. Selecteer Groene Hart Ziekenhuis als uw ziekenhuis.



## Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de Breuklijn: 0182-505038. We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:30-11:30 en 13:30-15:00 uur. Ook kunt u kijken op [www.ghz.nl/traumachirurgie](http://www.ghz.nl/traumachirurgie).

## Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juli 2023  
08.02.046