

## Wat is een verstuikte enkel?

- Bij een verstuiking van de enkel klappt uw voet plotseling en onverwacht naar binnen of naar buiten.
- Het gebeurt vaak in een onbewaakt moment: op een drempel of stoep, tijdens het sporten of bij een ongelukkige val of sprong.
- Het gevolg is een verstuikte (ook: verzwikte) enkel.
- Wat er gebeurt, is dat de enkelbanden die zorgen voor de stevigheid van uw enkelgewricht, uitrekken of zelfs scheuren.

### Hoe gaat het dan verder?

- Gelukkig geneest een verstuikte enkel of gescheurde enkelband meestal vanzelf.
- Soms is een gipsverband nodig gevolgd door een tapeverband of 'brace' gedurende enkele weken of, in bijzondere situaties, een chirurgische ingreep.
- Eventueel, en op voorschrift van de urgentiearts kan het nodig zijn dat een eventuele breuk in het bot met behulp van een röntgenfoto uitgesloten wordt.

## De behandeling op spoed:

Bij een lichte tot matige verstuiking van de enkel is het vooral van belang om de **zwellen en pijn** te bestrijden. Meestal krijgt u een elastisch verband of gipsverband aangemeten.

### De behandeling bestaat vooral uit:

- **Rust:** na 48 uur rust, of na verwijderen van het gipsverband; beweeg 'op geleide van pijn'
- **Cold-pack of ijs:** afkoeling van de enkel voorkomt verdere zwelling
- **Steunverband of gips**
- Been **omhoog** houden (!)
- **Pijnstilling:** paracetamol voor volwassenen, maximaal 4 keer per dag 1000 milligram)

Het is aan te bevelen het drukverband gedurende **48 uur dag en nacht** te laten zitten. Dit is om verdere zwelling te voorkomen en de bestaande zwelling te doen verminderen.

Daarom is het nodig dat u rust neemt en uw been omhoog legt. Dit betekent: de enkel ligt boven de heuphoogte.

**Als u nog vragen hebt, neem gerust contact op met uw huisarts.**

**Hij/zij is de eerste om u verder te helpen.**

## Belangrijk!

Bouw al uw activiteiten rustig op, afhankelijk van uw pijnklachten. Bij een normaal verloop kunt u rekening houden met gedurende vijf weken langzaam afnemende klachten.

### Sporten.

- Sporten wordt de eerste twee weken zeker afgeraden. Voer daarna de belasting geleidelijk op.
- Probeer wel snel of stappen gaat. Stappen bevordert het herstel en u voorkomt een stijf enkelgewricht.

### Controle.

- Als na 1 week de klachten niet verminderd zijn (bv. zwelling blijft aanhouden of u kan nog niet steunen), neem dan contact op met uw orthopedisch chirurg.
- Het kan ook zijn dat u van ons al een afspraak meekreeg op de polikliniek. In dit geval wil de arts uw enkel nogmaals laten onderzoeken als de zwelling is afgenomen.

### Complicatie.

- Na drie of vier dagen wordt de pijn minder en kunt u de voet weer wat meer gaan gebruiken.
- Neem contact op als de pijn of de zwelling na vier of vijf dagen nog niet minder wordt. Vrijwel iedereen met een verstuikte enkel kan na verloop van tijd weer hetzelfde doen als vóór de verstuiking.

## Team Spoedgevallen

### Urgentieartsen

Dr. Koen De Feyter (medisch diensthoofd)  
Dr. Bob Ceulemans  
Dr. Filip Goossens  
Dr. Willem Hermans  
Dr. Gert Smets  
Dr. Guido Stockmans  
Dr. Frank van Leeuwen  
Dr. Kim Vladimir

### Gespecialiseerd verpleegkundigen

verpleegkundig team o.l.v.  
Johan Engels

deze brochure kwam tot stand m.m.v. de  
associatie orthopedie en het team spoedgevallen.  
© 2015 h.-hartziekenhuis vzw

## Praktische informatie

Geachte mevrouw, mijnheer,

Deze brochure dient om u te informeren over uw verstuipte enkel die u opliep. Lees deze informatie aandachtig. Ze helpt u om thuis, na de behandeling op spoed, zo goed mogelijk te genezen. Als u nog vragen hebt, twijfel niet om ze te stellen aan onze zorgverleners hier in het ziekenhuis. Zij zullen u zo goed mogelijk verder helpen. Neem deze brochure mee naar huis, kan u ze thuis nog eens rustig nalezen.

Voor **advies** kan u bellen naar:  
**Spoedgevallen ☎ 03 491 29 00**

Bij **problemen** contacteert u best uw huisarts.

Misschien kreeg u al een afspraak mee op de raadpleging orthopedie. Bij verhindering, gelieve te verwittigen op:

**Polikliniek ☎ 03 491 27 20**

We wensen u een spoedig herstel toe!

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

HHZH\_INF\_120.01(0515)



h.-hartziekenhuis vzw

een **hart**  
voor zorg

# Verstuipte enkel

*patiënteninformatie*

Mechelsestraat 24 – 2500 Lier | 03-491 23 45