

 **DJO**® IS NOW **enovis**™

Steunhandleiding

OMGAAN  
MET  
VERSTUIKTE  
ENKELS

# VEEL VOORKOMENDE ENKELBLESSURES

## ACUTE ENKELVERSTUIKING

Een enkelverstuiking gebeurt wanneer de voet plotseling draait of rolt en de enkel uit zijn normale positie forceert. Naast pijn kunt u een zwelling, blauwe plekken en extra ongemak ervaren wanneer u probeert gewicht op uw voet te zetten.

Er zijn verschillende niveaus bij een enkelverstuiking:



### Type I-verstuiking (mild)

- lichte uitrekking en microscopische scheurtjes van de vezels van de gewrichtsband
- ietwat gevoelig en zwelling rond de enkel



### Type II-verstuiking (middelmatig)

- gedeeltelijke scheuring van de gewrichtsband
- matige gevoeligheid en zwelling rond de enkel
- wanneer de enkel op bepaalde manieren beweegt, is het enkelgewricht abnormaal los



### Type III-verstuiking (ernstig)

- volledige scheur in de gewrichtsband
- aanzienlijke gevoeligheid en zwelling rond de enkel
- wanneer de enkel op bepaalde manieren beweegt, is er een aanzienlijke instabiliteit.

# CHRONISCHE INSTABILITEIT VAN DE ENKEL

Chronische instabiliteit van de enkel wordt gewoonlijk veroorzaakt door meerdere verstuikingen van de enkel.

## Symptomen zijn onder andere:

- Pijn aan de laterale (buitenste) kant van de enkel
- constante doffe pijn
- moeite met lopen
- het gevoel dat de enkel zal "doorzwikken" (instabiliteit)
- zwelling
- stijfheid
- gevoeligheid

Als u tekenen of symptomen van een enkelblessure hebt, moet u onmiddellijk medische zorg zoeken. Naast het fysiek onderzoeken van uw enkel, gewrichtsfunctie en bewegingsbereik kan uw arts ook testen laten uitvoeren om de ernst van het letsel te beoordelen, inclusief röntgenfoto's, een ultrasoundonderzoek of een MRI.



# OMGAAN MET UW VERSTUIKTE ENKEL

Na het oplopen van het letsel moet u onmiddellijk met de activiteit stoppen, uw enkel omhoog houden en het gewonde gebied met iets kouds behandelen om de zwelling en pijn te helpen verminderen. Probeer niet om “flink” te zijn of de pijn te negeren, omdat dit nog veel ernstiger problemen kan veroorzaken. Het kan van een paar dagen tot enkele weken duren, voordat een verstuiking genezen is. Behandeling is afhankelijk van de ernst van het letsel. U kunt medicijnen gebruiken die

zonder recept verkregen kunnen worden, zoals anti-ontstekingsmiddelen, om uw pijn te helpen beheersen; overschrijd de aanbevolen dosering niet.

Raadpleeg uw arts als:

- u geen gewicht op uw voet kunt zetten
- de pijn ernstig is, niet verbetert of erger wordt
- de zwelling en gevoeligheid niet verbetert of erger wordt

**Volg gedurende enkele dagen na het letsel de RICE-behandeling:**



## Rust

Als het pijnlijk is om te lopen of om gewicht op uw voet te zetten, gebruik uw voet dan zo min mogelijk. Laat uw enkel rusten en gebruik krukken om uw gewicht te ondersteunen als u ergens naar toe moet.



## Ijs

Pak uw enkel 48 tot 72 uur na het oplopen van het letsel met ijs in, om de pijn en zwelling te helpen verminderen; pas om de twee tot drie uur ijs- of koude therapie toe voor 20 minuten per keer.



## Compressie

Er kan een doek rond de enkel op de plaats van de verstuiking aangebracht worden om de zwelling te helpen verminderen.



## Elevatie (Omhoog houden)

Houd de verstuikte enkel gedurende ten minste twee tot drie uur per dag boven het niveau van het hart, en wanneer u slaapt, gedurende de eerste 24 tot 36 uur, om de zwelling en blauwe plekken te helpen verminderen.



# BEHANDELPLANNEN VOOR VERSTUIKTE ENKELS

De meeste verstuikingen kunnen zonder een chirurgische ingreep worden behandeld. Zelfs een volledig gescheurde gewrichtsband kan zonder een chirurgische ingreep genezen als het op de juiste manier geïmmobiliseerd is.

Een driefasige programma begeleidt de behandeling van alle enkelverstuikingen, van milde tot ernstige:

- **Fase 1** omvat rust, bescherming van de enkel en vermindering van het zwellen.
- **Fase 2** omvat het herstellen van het bewegingsbereik, sterkte en flexibiliteit.
- **Fase 3** omvat eenvoudige enkeloefeningen om gewrichtsbanden en spieren te versterken terwijl er aan de beweging en flexibiliteit wordt gewerkt. U kunt geleidelijk weer activiteiten uitvoeren waarbij het niet nodig is dat de enkel ge- of verdraaid moet worden. Als u er klaar voor bent, kunt u mogelijk toestemming krijgen om weer activiteiten uit te voeren waarbij scherpe, plotselinge wendingen nodig zijn, zoals tennis, basketbal of voetbal – vaak met de steun van een beugel of band.

Dit driefasige behandelingsprogramma hoeft maar twee weken te duren bij kleine verstuikingen, of tot 12 weken bij ernstiger blessures.

# BEHANDELING MET KOUDE THERAPIE

Koude therapie kan helpen pijn te beheersen en zwelling te verminderen. Onze gemotoriseerde koude therapie-eenheden en compressieapparaten combineren de therapeutische voordelen van koude met gecontroleerde compressie.



## DonJoy® IceMan® CLEAR<sup>3</sup>

De IceMan® CLEAR<sup>3</sup> koude therapie-unit helpt pijn en zwellingen te verminderen, waardoor revalidatie en herstel versneld kan worden. De IceMan helpt bij het geven van uitgebreide koude therapie om bij veel diagnoses en protocollen te helpen, zoals voorgeschreven door een medisch specialist.



## Aircast® Ankle Cryo/Cuff™

Helpt de zwelling van de enkel en pijn te verminderen met compressie en koude therapie. Het manchet is anatomisch ontworpen om volledig om de enkel te passen, en de afneembare koeler zorgt voor een ononderbroken behandeling.

**WAARSCHUWING! DEZE APPARATEN KUNNEN KOUD GENOEG ZIJN OM ERNSTIG LETSEL TE VEROORZAKEN.** Lees alle waarschuwingen en gebruiksaanwijzing goed door en zorg ervoor dat u deze begrijpt voordat u het apparaat gaat gebruiken. Dit apparaat NIET zonder een doktersrecept en instructies van een arts gebruiken. Op uw doktersrecept moet staan hoe lang en hoe vaak het apparaat gebruikt moet worden en hoeveel tijd er tussen de sessies moet zitten.

# BEUGEL

Een enkelbeugel kan de geblesseerde enkel helpen te stabiliseren en verder letsel helpen voorkomen, ongeacht of u nu sport speelt of het de hele dag moet gebruiken. Raadpleeg uw arts of fysiotherapeut over het voorschrijven van deze producten.

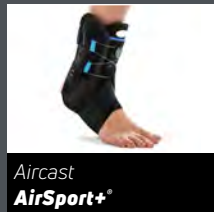
## KLASSE I

Het letsel impliceert slechts een milde rek van de gewrichtsband. Patiënten kunnen gewoonlijk direct na de blessure opgelopen is gewicht op de enkel zetten.



## KLASSE II

Bij deze blessure wordt de gewrichtsband licht gescheurd en de patiënt heeft over het algemeen een grotere zwelling. Zij kunnen gewoonlijk enig gewicht op de enkel verdragen.



## KLASSE III

Bij dit type blessure is één of meerdere gewrichtsbanden volledig gescheurd. Er is gewoonlijk een aanzienlijke zwelling en er zijn blauwe plekken. De patiënt zal zowel klinische als functionele instabiliteit demonstreren.



## CHRONISCHE INSTABILITEIT VAN DE ENKEL (CAI/CHRONIC ANKLE INSTABILITY)

Gewoonlijk veroorzaakt door meerdere verstuikingen. De symptomen zijn o.a. een pijnlijke enkel, instabiliteit, zwelling, en een zwakke enkel.



## BEHEERS DE STABILITEIT.

Dankzij het modulaire ontwerp van de ActyFoot™-enkelsteun kan de gebruiker de stabiliteit van de enkel naar wens regelen.

De verwijderbare zijsteun biedt een betere immobilisatie en bescherming om herstel na een blessure te helpen, of om extra vertrouwen te geven tijdens een activiteit.

Zonder de steun geeft het unieke bandsysteem voldoende ondersteuning voor sport en dagelijkse activiteiten, terwijl er tegelijkertijd meer bewegingsvrijheid is.

NEW

### Eigenschappen en voordelen:

- **Verwijderbare semi-stijve laterale steun**  
Zorgt voor extra ondersteuning en bescherming door inversie van de enkel te beperken (laterale verdraaiing). Kan verwijderd worden naarmate de patiënt vorderingen maakt gedurende de revalidatie.
- **Kruiskoord**  
De niet-elastische diagonale band helpt de enkel verder te stabiliseren en kanteling van de voet te voorkomen.
- **Band over de voorvoet**  
Hiermee kan de drager het compressieniveau naar wens aanpassen.
- **Kuitband**  
De verstelbare band met elastische en niet-elastische delen geeft extra stabiliteit aan het enkelgewricht.
- **Semi-stijve voetplaat**  
Verbetert de controle over de enkel om inversie bij het neerkomen te helpen voorkomen.

**Raadpleeg uw zorgverlener voordat u dit gaat gebruiken.**







# CHIRURGISCHE BEHANDELING

**Bij ernstige of chronische enkelverstuikingen kan er een operatie nodig zijn. Chirurgische opties zijn o.a.:**

## **Arthroscopie**

Tijdens de arthroscopie gebruikt uw arts een kleine camera, een arthroscoop genaamd, om in uw enkelgewricht te kijken. Miniatuurinstrumenten worden gebruikt om losse bot- of kraakbeenfragmenten te verwijderen, of om delen van de gewrichtsband te repareren die in het gewricht opgesloten kunnen zitten.

## **Reconstructie**



Uw arts kan het gescheurde ligament repareren door dit aan elkaar te naaien of met hechtingen. In sommige gevallen zullen ze de beschadigde gewrichtsband reconstrueren door het te vervangen met een weefseltransplantaat dat verkregen is uit andere gewrichtsbanden en/of pezen uit de voet en rond de enkel.

# ENKELOE- FENINGEN


Dit is een belangrijk onderdeel van het herstelproces. Uw arts of fysiotherapeut zal specifieke oefeningen geven die u zullen helpen uw sterkte, flexibiliteit en bewegingsbereik te herwinnen.





Immobiliseer (1e – 7e dag)  
ActyFoot™ met zijwaartse steun

Oefening 1	Herhalingen	Omschrijving
	Herhaal 5 keer in elke richting, en 3 keer per dag	Ga comfortabel zitten en strek het geblesseerde been uit. U kunt het gezonde been ook uitstrekken of buigen. Buig de geblesseerde voet langzaam omhoog en strek deze vervolgens langzaam weer naar beneden. Houd iedere positie iedere keer 10 seconden vast.
Oefening 2	Herhalingen	Omschrijving
	3 keer per dag	Ga op uw rug liggen en houd de geblesseerde voet onder een hoek van 90°. Beweeg het geblesseerde been langzaam in de lucht alsof u aan het fietsen bent. Doe de beweging gedurende 15 seconden, pauzeer ongeveer 10 seconden en herhaal de beweging in de andere richting.

**Stabiliseer (8e – 28e dag)**  
ActyFoot™ met laterale steun

Oefening 1	Herhalingen	Omschrijving
	Herhaal 15 keer met pauzes, en 2 keer per dag	Sta met uw benen op de heup-breedte uit elkaar en de onderbenen evenwijdig aan elkaar. Zorg ervoor dat u stabiel staat door aan een stevig voorwerp vast te houden. Verplaats uw gewicht naar uw gezonde voet. Buig uw knieën een beetje zonder dat u X-benen krijgt. Blijf ongeveer 3 seconden in deze positie staan voordat u weer rechtop gaat staan.


Oefening 2	Herhalingen	Omschrijving
	Herhaal 15 keer met pauzes, en 2 keer per dag	Traptraining: Omhoog: Plaats de geblesseerde voet op de hogere traprede en breng langzaam uw gehele lichaamsgewicht naar voren. Omlaag: Plaats de geblesseerde voet op de trede eronder en breng langzaam uw gehele lichaamsgewicht naar voren en op de voet, waarbij u uw knie buigt terwijl u dit doet. Zorg ervoor dat u zich altijd stevig vasthoudt wanneer u op uw geblesseerde voet staat!

Oefening 3	Herhalingen	Omschrijving
	2 keer per dag 10 herhalingen per kant	Ga op de vloer zitten en strek uw geblesseerde been uit. Buig uw gezonde been in de richting van uw bovenlichaam. Druk, terwijl uw tenen uitgestrekt zijn, met de buitenkant van uw voet statisch tegen een stevig voorwerp (bijv. tegen een muur of deurlijst). Doe vervolgens hetzelfde met de binnenkant van de voet. Houd iedere positie iedere keer 3 seconden vast.

**Mobiliseer (vanaf de 29e dag)**  
ActyFoot zonder laterale steun

Oefening 1	Herhalingen	Omschrijving
	Herhaal 10 keer met pauzes, en 2 keer per dag	Houd u vast aan een stevig voorwerp en stap zijwaarts op een opgevouwen handdoek, zodat het geblesseerde been op een iets minder stabiele ondergrond staat. Verplaats uw lichaamsgewicht op het gewonde been en ga in een hurkzit zitten. Wees voorzichtig zodat u ontwikkende bewegingen voorkomt en beweeg langzaam. Om de moeilijkheidsgraad te vergroten kunt u uw hoofd naar de zijkant draaien, de afstand tussen uw benen vergroten, uw ogen sluiten, verschillende oppervlakken kiezen, of de oefening doen terwijl u op uw tenen staat.

Oefening 2	Herhalingen	Omschrijving
	10 keer per dag	Plaats een voorwerp dat u met uw voeten (bijv. een handdoek) kunt vastpakken op de vloer voor u. Plaats uw gewicht op uw gezonde voet en ga op uw been staan. Probeer het voorwerp met de tenen van de geblesseerde voet vast te pakken en buig vervolgens het been. Beweeg uw been nu omhoog en omlaag. U kunt dan van been wisselen en het voorwerp met uw gezonde voet proberen te grijpen.

Oefening 3	Herhalingen	Omschrijving
	10 keer herhalen, 2 keer per dag	Ga op uw rug op een mat liggen en breng uw benen omhoog waarbij uw gewicht op uw hiel rust. Breng uw heupen omhoog en houd uw voeten in een rechte lijn.

**Asia Pacific**

1905, Tower 2, Grand Central Plaza  
Shatin  
HONG KONG  
**T:** 852 31051415  
**E:** marketing.ap@djoglobal.com

**Australia – New Zealand**

ANZ Asia  
PO Box 6057  
Frenchs Forest DC  
NSW 2086  
AUSTRALIA  
**T:** 1300 66 77 30  
**E:** customerservice.au@djoglobal.com

**Benelux**

Kleinhoefstraat 5, bus 39  
Geel 2440  
BELGIUM  
**T:** +32 (0)14 248090  
**E:** orders.bx@djoglobal.com

**Canada**

6485 Kennedy Rd  
Mississauga  
Ontario, L5T2W4  
CANADA  
**T:** 1-866-866-5031  
**E:** canada.orders@djoglobal.com

**China**

A312 SOHO ZhongShan Plaza  
1055 W. ZhongShan Rd  
Shanghai, 200051  
CHINA  
**T:** (8621) 6031 9989  
**E:** information\_china@djoglobal.com

**France**

3 rue de Bethar  
Centre Européen de Frêt  
64990 Mouguerre  
FRANCE  
**T:** +33 (0)5 59 52 86 90  
**E:** sce.cial@djoglobal.com

**Germany**

Bötzingler Straße 90  
79111 Freiburg  
GERMANY  
**T:** +49 (0) 180 1 676 333  
**E:** kundenservice@djoglobal.de

**Italy**

Via Leonardo da Vinci 97  
Trezzaano sul Naviglio  
Milan 20090  
ITALY  
**T:** +39 02 835 98001  
**E:** vendite@djoglobal.com

**Nordic**

Murmansgatan 126  
212 25 Malmö  
SWEDEN  
**T:** +46 40 39 40 00  
**E:** info.nordic@djoglobal.com

**South Africa**

Unit 6, 2 on London, 2 London Circle  
BrackenGate Business Park  
Brackenfell, 7560  
SOUTH AFRICA  
**T:** +27 (0) 21 276 2968  
**E:** info.southafrica@djoglobal.com

**Spain**

Av.Cornella 144. 1-4  
08950 Esplugues de Llobregat  
Barcelona  
SPAIN  
**T:** +34 93 480 32 02  
**E:** ventas@djoglobal.com

**UK & Ireland**

1a Guildford Business Park  
Guildford, Surrey  
GU2 8XG  
UK  
**T:** +44 (0)1483 459 659  
**E:** ukorders@djoglobal.com

**USA**

2900 Lake Vista Drive  
Lewisville  
TX 75067  
U.S.A.  
**T:** 760 727 1280  
**E:** customercare@djoglobal.com



Enovis  
1a Guildford Business Park, Guildford, Surrey, GU2 8XG, UNITED KINGDOM

***djoglobal.eu***

Copyright © 2022 DJO, LLC, a subsidiary of Enovis Corporation  
MKT-000-00011783-NL - Rev A

Individual results may vary. Neither Enovis, DJO, LLC or any of their subsidiaries dispense medical advice. The contents of this document do not constitute medical, legal, or any other type of professional advice. Rather, please consult your healthcare professional for information on the courses of treatment, if any, which may be appropriate for you