



Enkelverstuiking (distorsio)

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U heeft zopas onze dienst Spoedgevallen bezocht in verband met een enkelletsel.

Met deze brochure willen wij u graag meer informatie geven over het letsel dat u opliep. Wij hebben een aantal nuttige tips op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nog eens rustig kan lezen.

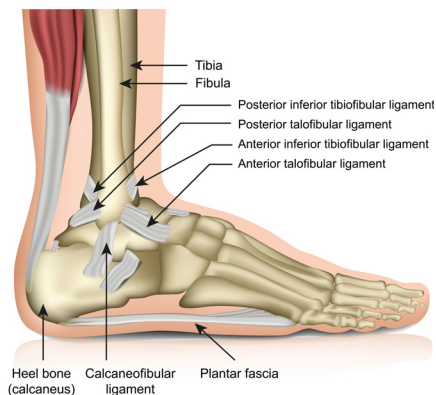
We willen er uw aandacht op vestigen, dat de behandeling die de arts bij u heeft ingesteld en ook de adviezen die hij u daaromtrent gaf, kunnen afwijken van de inhoud van deze brochure.

Volg in dat geval steeds de instructies van uw arts!

INHOUDSTAFEL

1. Een enkeldistorsio?	3
2. Wat zijn de klachten?	3
3. Wat kan u thuis doen?	4
4. Diagnose & behandeling	4
5. Tips voor thuis	5
6. Krukken	6
7. Contact	6

01 EEN ENKELDISTORSIO?



Een enkeldistorsio (verstuiking of verzwikking) is een veelvoorkomend letsel, dat gewoonlijk optreedt nadat men de enkel naar buiten heeft omgeslagen. Een enkelverstuiking komt voor wanneer een gewrichtsband die het bot of het kraakbeen van de enkel verbindt, uitgerekt, afgerukt of gescheurd wordt.

02 WAT ZIJN DE KLACHTEN?

- Vrijwel onmiddellijk na het ongeval ontstaat er een zwelling aan de buitenzijde van de enkel, die soms eivormig kan zijn.
- Meestal gaat dit na enkele dagen gepaard met een roodbruine, blauwe en groene verkleuring van de huid.
- De buitenzijde van de enkel is gevoelig. Deze pijn neemt toe wanneer de voet naar binnen wordt gekanteld.
- Meestal kan u nog op het aangedane been staan, maar dit is wel pijnlijk.

03 WAT KAN U THUIS DOEN?

- Koel de enkel zo snel mogelijk af in koud water of met ijsblokjes/coldpack in een doek gerold (gedurende 5 tot 20 minuten). **Opgelet:** Breng het ijs nooit rechtstreeks op de huid aan, zo voorkomt u vrieswonden!
- Breng het been in hoogstand, om de pijn en zwelling te beperken.
- Zwachtel de enkel stevig in (zonder afsnoering), dit voorkomt zwelling.

04 DIAGNOSE & BEHANDELING

Uw huisarts of de arts op de dienst Spoedgevallen zal uw enkel onderzoeken. Afhankelijk van de ernst van de verschijnselen zal er een röntgenfoto worden gemaakt om een botbreuk uit te sluiten.

Afhankelijk van de ernst van het letsel, beslist de arts om zalf en een steunverband, ofwel een tijdelijke gipsspalk aan te leggen.

05 TIPS VOOR THUIS

- Tracht de voet in een hoek van 90° te houden. Trek de voet en de tenen enkele malen per uur in de richting van de neus, zo voorkomt u een 'spitsvoet' (misvorming, waarbij alleen de tenen de grond raken).
- Indien u zelf moet gebruiken, masseer deze dan tweemaal per dag zacht in. Leg nadien het steunverband opnieuw aan.
- Let op uw tenen. Worden ze wit of blauw, dan knelt het steunverband. Een te strak zittend verband mag u zelf gerust opnieuw aanleggen.
- Het is verstandig om de eerste 48 uur door te gaan met koelen. Leg een zakje ijsblokjes of een coldpack bovenop het steunverband.
- Rust zoveel mogelijk! Leg uw voet hoog op een kussen. Ook in bed is een kussen onder de voet aanbevolen, zodat de zwelling afneemt.
- Gebruik pijnstillers enkel op advies van de arts.
- Beperk het lopen. Met een stevig steunverband mag u de gekwetste enkel belasten. Gebruik krukken enkel op advies van de arts.

06 KRUKKEN

Voor krukken of hulpmateriaal kan u terecht bij de mutualiteit, bij een bandagist of bij het Wit-Gele Kruis

Neem best op voorhand even telefonisch contact op, sommige diensten vragen een waarborg die u terugkrijgt bij inlevering van het materiaal.

Indien u niet in de regio Genk woont, kan u steeds contact opnemen met het plaatselijk kantoor van uw gemeente.

- **Uitleendienst Wit-Gele Kruis**, Hoogstraat 66, 3600 Genk, tel. 089 30 59 66
- **Uitleendienst De Voorzorg**, Winterslagstraat55 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 35 30 37
- **Uitleendienst Liberale Mutualiteit Limburg**, Venestraat 171 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 36 12 57

07 CONTACT

- Uw huisarts
- Dienst Spoedgevallen:
ZOL campus Sint-Jan
tel. 089 32 51 40
ZOL Maas en Kempen
tel. 089 50 60 00
- Raadpleging Orthopedie (binnen de kantooruren):
tel. 089 32 61 01
- Algemeen nummer ziekenhuis:
tel. 089 32 50 50

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe!



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be