

## Inversie trauma

Oftewel “het door de enkel gaan” komt veel voor bij sporters. Om het terug keren van klachten te voorkomen is daarom een juiste inschatting van de klachten en een goede begeleiding van het genezingstraject nodig.

Er zijn 3 verschillende gradaties te onderscheiden: Een graad-I-letsel kan aanzien worden als een verrekking van de ligamenten (enkelbanden) zonder scheur met een minimale functionele beperking tot gevolg.

Een graad-II-letsel is een partiele (gedeeltelijke) scheur van ligamentaire structuren met pijn, zwelling en een bepaalde instabiliteit tot gevolg.

Een graad-III- letsel betekent een volledige scheur van de ligamentaire structuren met pijn, zwelling, bewegingsbeperking en een duidelijke instabiliteit tot gevolg.



## Oorzaken inversietrauma

De meest voorkomende oorzaak is natuurlijk sporten.

Vaak ontstaat het als er een trap tegen aangegeven wordt, er op een andere voet of oneffen terrein wordt geland na een sprong of soms spontaan, als de persoon moe is.

Wat vaak ten grondslag ligt aan deze blessure is een verminderde stabiliteit van de enkel. En als deze er niet was voor het ongeval, dan is die er bijna altijd na het ongeval.

## Revalidatie van inversie trauma

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. Doe je namelijk teveel, dan blijven de klachten aanhouden. Doe je te weinig, dan worden de banden niet sterker en wordt de stabiliteit niet beter en kunnen de klachten gemakkelijk terugkeren. Belangrijk is altijd in de gaten te houden dat er belast dient te worden op geliede van klachten.

FysioWalrave heeft een protocol opgesteld. Hierbij zullen de fysiotherapeuten in eerste instantie ervoor zorgen dat bovenstaande van kracht wordt, en dat eventuele factoren die van invloed zijn op de klachten naar boven komen zodat er maatregelen genomen kunnen worden. Vervolgens wordt er aan de hand van de klachten gewerkt naar een situatie die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

## De behandeling

*Er zijn vijf fasen te onderscheiden.*

Fase 1 (dag 0-5)

Vaak is er nu sprake van zwelling en veel pijn. Daarom kan er in deze fase nog niet veel gedaan worden. Wel zal de therapeut erop

toezien dat u zoveel doet als voor enkel op dat moment goed is en zal een zo normaal mogelijk looppatroon worden aangeleerd. Thuis kunt u dit al gaan oefenen. Ook mag u ijs op de enkel doen, als u dit een prettig gevoel vind, maar nooit langer dan 10 minuten.

Fase 2 (4-10 dagen)

In deze fase wordt voor een goede mobiliteit, stabiliteit, coördinatie en lopen gezorgd. Indien nodig wordt er tape om de enkel gedaan, om deze te ontzien en toch ‘normaal’ te kunnen belasten.

Fase 3 (11-21 dagen)

De belasting wordt meer opgevoerd en het accent verschijft van deels belast naar volledig belast, van statisch naar dynamisch.

Fase 4 (3-6 weken)

Steeds meer functionele oefeningen komen aan bod, zoals springen, huppen, draaien etc.

Fase 5 (6-12 weken)

Sportgerelateerde oefeningen op maximaal niveau.

## Einddoel

Het doel van de therapie is sport hervatting op een adequate manier: pijnvrij, zorgeloos en met plezier sporten.

### **Wat mee te nemen bij de eerste behandeling**

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw aanvullende ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Fysiotherapeuten**

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor uw enkelklachten.

### **Informatie en Behandeling**

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)

# **ENKEL**

## **INVERSIETRAUMA**

### **(KNEUZING)**

