

# Enkeldistorsie

definitie:

Letsels aan het ligamenteair apparaat van de enkel.

De letsels kunnen variëren van graad 1 tot 3:

graad 1: microscopische beschadiging van de enkelbanden

graad 2: partiele scheur van de enkelbanden

graad 3: volledige scheur van de enkelbanden

## OORZAAK

Een enkeldistorsie wordt veroorzaakt door een geforceerde inversie of eversie van de enkel.

85-90% zijn letsels van de laterale gewrichtsbanden.

Meestal het anterieur talofibulair ligament

Soms ook het calcaneofibulair ligament

Zelden geïsoleerd het posterieur talofibulair ligament

Letsels van de mediale zijde van de enkel worden veroorzaakt door eversie van de enkel

Vaak is er tevens een avulsiefractuur aanwezig

thv de malleolus medialis

thv de talaire insertie

Vaak is er een geassocieerd letsel lateraal aanwezig

ligamenteair

beenderig: fractuur vd distale fibula: "Maisonneuve fractuur"

Zeldzamer zijn de letsels van de syndesmose tussen de fibula en de tibia

Zij komen meer voor bij zware stompe traumata (botsing of zware stamp)

zij geven meer complicaties en genezen trager

Igv kinderen onder de 10 jaar zijn enkeldistorsies zonder radiografische fractuur meestal een Salter Harris type 1 letsel van de distale fibula.

## DIAGNOSTIEK

Anamnese: Vraag vooral na:

Wanneer het letsel plaats vond

Hoe het letsel ontstond

Al dan niet mogelijkheid om te kunnen steunen

Of er eerdere letsels waren

Of er reeds behandeling heeft plaats gevonden en zo ja welke

Lichamelijk onderzoek

Drukgevoeligheid

posterieure malleolus lateralis

basis metatarsaal 5

Stabiliteit: stress testen zijn zelden mogelijk door de pijn en veranderen de therapie niet.

Neurovasculaire status

Test de syndesmose door te de tibia en fibula samen te knijpen in de helft van de kuit.

De Ottawa criteria: Deze kunnen helpen bij de beslissing om al dan niet radiografieën te nemen.

Drukpijn achterzijde malleolus medialis of lateralis

Drukpijn thv de basis van metatarsaal 5 of het os naviculare

De patient kan geen 4 stappen meer zetten

radiodiagnostiek:

Radiografieën zijn zelden zinvol bij negatieve Ottawa criteria.

Ze worden vaak gemaakt omdat de patient het verwacht en om medicolegale redenen

**THERAPIE:**

De doelen van de behandeling zijn:

pijnreductie

hernemen van normale activiteiten

voorkomen van lange termijn effecten

Graad 1 en graad 2 waarbij de pijn draaglijk is:

RICE therapie:

R=Rust

I=Ijs

C=compressie (drukverband)

E=Elevatie: Hoogstand, zo veel als mogelijk, best boven het niveau van het hart.

Pijnstilling: Best antiflogistica tenzij tegenindicaties door maaglast, maagzweren in ATCD

Ibuprofen 600mg 2-3dd

Piroxicam 20mg 1dd

Graad 3 en graad 2 met zeer veel pijn in rust:

onderbeensgipsspalk, steunverbod, krukken, hoogstand

In elk geval is uitvoeren van intensieve sport verboden tot stappen en zacht lopen (joggen op effen terrein) volledig pijnloos is.

**NABEHANDELING:**

- na 1 week revisie (graad 1 en 2 bij de huisarts, graad 3 bij de orthopedisch chirurg)
- tape (Coumans bandage) gedurende 2-3x2 weken  
Een zeer vallabel maar duurder alternatief is een enkelbrace met gel- of luchtkussens.
- stabiliteitstraining mm. peroneï (eventueel o.l.v. een fysiotherapeut)

Wanneer zijn controles best in te plannen?

- 1, 3, 5, 7 en zo nodig 10 weken (3 en 5 weken alleen tapewissel)

**COMPLICATIES:**

- chronische instabiliteit

- recidief distorsie / bandletsel

	Bijlage	Grootte
PDF icon	 Image not found https://medics4medics.com/modules/file/icons/application-pdf.png	268.78 KB
PDF icon	 Image not found https://medics4medics.com/modules/file/icons/application-pdf.png	113.13 KB
	<a href="#">patientinfo_enkeldistorsio.pdf</a> [1]	
	<a href="#">patienteninformatie_enkelbrace_na_enkeldistorsio.pdf</a> [2]	

## Voeg een nieuwe reactie toe

[Login](#) [3] of [registreer](#) [4] om te kunnen reageren

---

**Bron-URL:** <https://medics4medics.com/nl/traumatologie/distorsies/enkeldistorsie>

### Links

[1] [https://medics4medics.com/sites/medics4medics.com/files/attachments/patientinfo\\_enkeldistorsio.pdf](https://medics4medics.com/sites/medics4medics.com/files/attachments/patientinfo_enkeldistorsio.pdf)

[2]

[https://medics4medics.com/sites/medics4medics.com/files/attachments/patienteninformatie\\_enkelbrace\\_na\\_enkeldistorsio.pdf](https://medics4medics.com/sites/medics4medics.com/files/attachments/patienteninformatie_enkelbrace_na_enkeldistorsio.pdf)

[3] <https://medics4medics.com/nl/user/login?destination=node/%23comment-form>

[4] <https://medics4medics.com/nl/user/register?destination=node/%23comment-form>