

Enkelklachten

Pijnlijke enkels belemmeren uw bewegingsvrijheid. Er zijn veel soorten enkelklachten. Instabiliteit van het enkelgewricht is de belangrijkste oorzaak van enkelklachten.

Het enkelgewricht is een ingewikkeld scharnier en vormt de verbinding tussen voet, scheenbeen en kuitbeen. Sterke banden en pezen houden alles op zijn plaats. Ze zorgen voor zowel beweeglijkheid als stabiliteit. Een verzwikte of verstuikte enkel is een blessure die veel voorkomt. Het gebeurt bij een misstap of lopen op een hobbelige weg. Vooral bij intensieve zandsport is het risico op een gescheurde enkelband groot. Reumatische aandoeningen als jicht maken de enkel ook instabiel. Bij dikke enkels en voeten kan sprake zijn van oedeem, vochtophoping op een plek waar het niet thuishoort.



Wat zijn de gevolgen?

Verstuiking en verzwikking wordt vaak door elkaar gebruikt. De enkel is verstuikt als de banden zijn ingescheurd. Door beschadiging van de buitenste enkelband is lopen een paar dagen moeilijk. Als gevolg van jicht kunnen ontstekingen ontstaan in de pezen of slijmbeurzen. Meestal begint het bij de grote teen maar ook de gewrichten van uw enkels kunnen ontstoken raken.

Verzwikken is het verdraaien van de enkel. Bijvoorbeeld door een misstap waarbij de enkel omklapt. Daardoor rekken uw enkelbanden en gewrichtskapsel uit en scheuren de kleine bloedvatjes. Uw enkel zwelt op, wordt dik, pijnlijk en blauw en lopen wordt lastiger. Als de enkel telkens opnieuw verzwikt, heeft u kans op beschadiging van het kraakbeen met artrose ofwel slijtage als gevolg. Bij artrose neemt de hoeveelheid kraakbeen af. De enkel kan stijf en pijnlijk worden.

Behandeling

U kunt zich een keer verstappen en behoorlijk pijn hebben. Meestal geneest het vanzelf met rust. Bij een gescheurde enkelband is echter een langere behandeling nodig. U krijgt dan een gipsverband. Een brace kan een oplossing zijn bij een steeds terugkerende verzwikking. Wat u vooral bij pijnlijke enkels nodig hebt, zijn goede stabiele steunzolen en de juiste, soms aangepaste schoenen. Raadpleeg bij aanhoudende klachten altijd de huisarts.