

Enkeltrauma



Onderzoek en behandeling na
een inversietrauma.

(door de enkel zwicken)

Groningen Sport Revalidatie (sport) fysiotherapie praktijk



locatie Alfa - Kardingerweg 48 9735 AH Groningen



locatie Hanze - Eyssoniusplein 18 9714 CE Groningen

Tel: 06 - 29 41 08 51
06 - 50 63 74 98

06 – 31 17 88 39 Physical Motion locatie Bedum

www.groningsportrevalidatie.nl

Centrum voor Sportbegeleiding

GSR

Weefseltrauma

- Er ontstaat een ontstekingsreactie, bestaande uit pijn, zwelling, roodheid en afname van beweeglijkheid.
- De locale zwelling geeft een drukverhoging op het omringend weefsel. Geeft een verhoogd stabiliteitsgevoel.
- Bloedcirculatie wordt verstoord, lymfe afvoer belemmerd er is druk op de nocicensoren en het lichaam vertaalt dit als pijn.

Immobilisatie

- Vaak wordt er gekozen om het gewricht de eerste paar dagen te beschermen (met een bandage en / of tape) tegen opnieuw zwikken.
- Het bindweefsel, kapsel en banden verliezen dan aan flexibiliteit.
- Door de bewegingsbeperking ontstaan er weefselveranderingen en eventueel verklevingen.
- Tijdens de revalidatie moet dit proces worden omgekeerd, fibroblasten maken dit mogelijk, maar dit proces kan maanden duren.
- De **sportfysiotherapeut** begeleidt dit proces door te mobiliseren en te starten met stabilisatie, kracht en coördinatie oefeningen.

Immobilisatie

- De ligamenten nemen af in belastbaarheid.
- De verzwakte banden hebben een minder goede sturende functie.
- Het samenspel tussen spier en ligament verandert.
- Door de tijdsduur van immobilisatie te voorkomen of te verkorten zorgt dit voor een sneller herstel.
- Om het herstel te bespoedigen maken we gebruik van fysiotape.
- De enkel kan dan wel belast worden en de tape heeft zowel een stabiliserende als herstelbevorderende functie.

Dynamiek van het menselijk bindweefsel, JJ de Moree, 1996

EPIDEMIOLOGIE

- Per jaar worden er 575.000 kapselband letsel geregistreerd
- 85% daar van zijn inversie trauma's.
- In 66% van de gevallen heeft de patient ook kraakbeen schade aan de voorzijde van het mediale talusfacet.
- Er kan sprake zijn van enkelvoudig en / of meervoudig bandletsel.
- In 95% van de inversietrauma's is het Lig. Talfibulaire anterior aangedaan
- 240.000 patienten melden zich bij de huisarts.
- 60.000 worden verwezen naar de fysiotherapeut.
- Door de Directe toegankelijkheid van de fysiotherapeut gaan steeds meer mensen rechtstreeks naar de **sportfysiotherapeut**.
- Uiteindelijk gaan er zo'n 9500 patienten naar de medisch specialist
- Per jaar worden er 24.000 röntgenfoto aangevraagd.

Acuut enkelbandletsel

Graad 1 mild overrekking zonder beschadiging

Weinig zwelling, geen instabiliteit, minimaal functieverlies, herstel snel

Graad 2 matig partiële beschadiging

Matige zwelling, pijn, instabiliteit met functieverlies

Graad 3 ernstig volledige scheur met hematoom

Zwelling en pijn, functieverlies, instabiliteit

RICHTLIJN

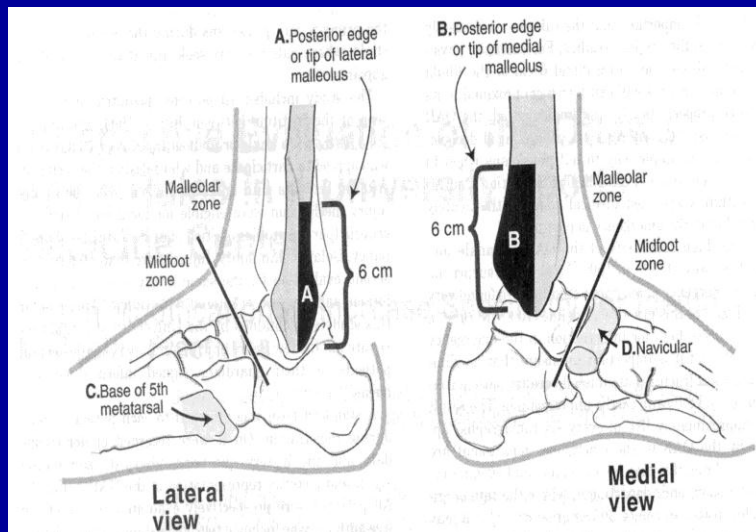
Acute inversietrauma van
de enkel, VSG 2010

Ottawa Ankle Rules

Deze regels worden gehanteerd om te bepalen of er een rontgenfoto gemaakt moet worden ivm een fractuur van de enkel.

Is een van de vijf voorwaarden positief dan insturen voor een foto.

1. Patient is niet in staat te belasten (4 stappen laten maken)
2. Drukpijn dorsale rand lat. Malleolus
3. Kopje metatarsale V
4. Achterrand mediale malleolus
5. Os naviculare



BEHANDELING

Fase 1.

Rust Ice Compressie Elevatie (RICE)

Fase 2.

korte periode van immobilisatie / liefst met tape.

Fase 3.

actieve oefeningen met aandacht voor de stabiliteit, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen.

Fase 4.

sportspecifiek voetenwerk o.a met de speedfoot ladder

Fase 5.

Instromen tijdens training en wedstrijd



TAPE SPORT

preventieve werking

1. Mechanische / stabiliserende
 2. Beïnvloeding musculaire activiteit
proprioceptieve reflex
- + recidief letsel verminderen

TAPE versus BRACE

TAPE

25% meer beperking
40-50% loosening effect
30% beperking bew uitslag

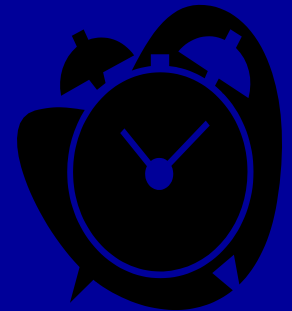
BRACE

4,5-12%

Tape = brace: stabiliserend effect

Primaire preventie niet zinvol

tijdcontigent afspreken



Return to play

- Actief herstel o.a met behulp van ice en fysiotape.
- Veel aandacht aan voetenwerk oefeningen met de speedfoot ladder
- Sport specifieke voetenwerk drills gericht op sprong, landing en zijwaartse verplaatsing
- Stapsgewijze instroom tijdens sporttrainingen.
- Gebruik van sport blessure profielen om herhaling te voorkomen.
- Adviezen op het gebied van preventie.



<http://go.to/funpic>