

Anterieur enkel Impingement



Onderzoek en behandeling bij pijnklachten aan de
voorzijde van de enkel.

Zien we veel bij voetballers, balletdansers, handballers
en /of sporters die veel door hun enkel gaan.

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

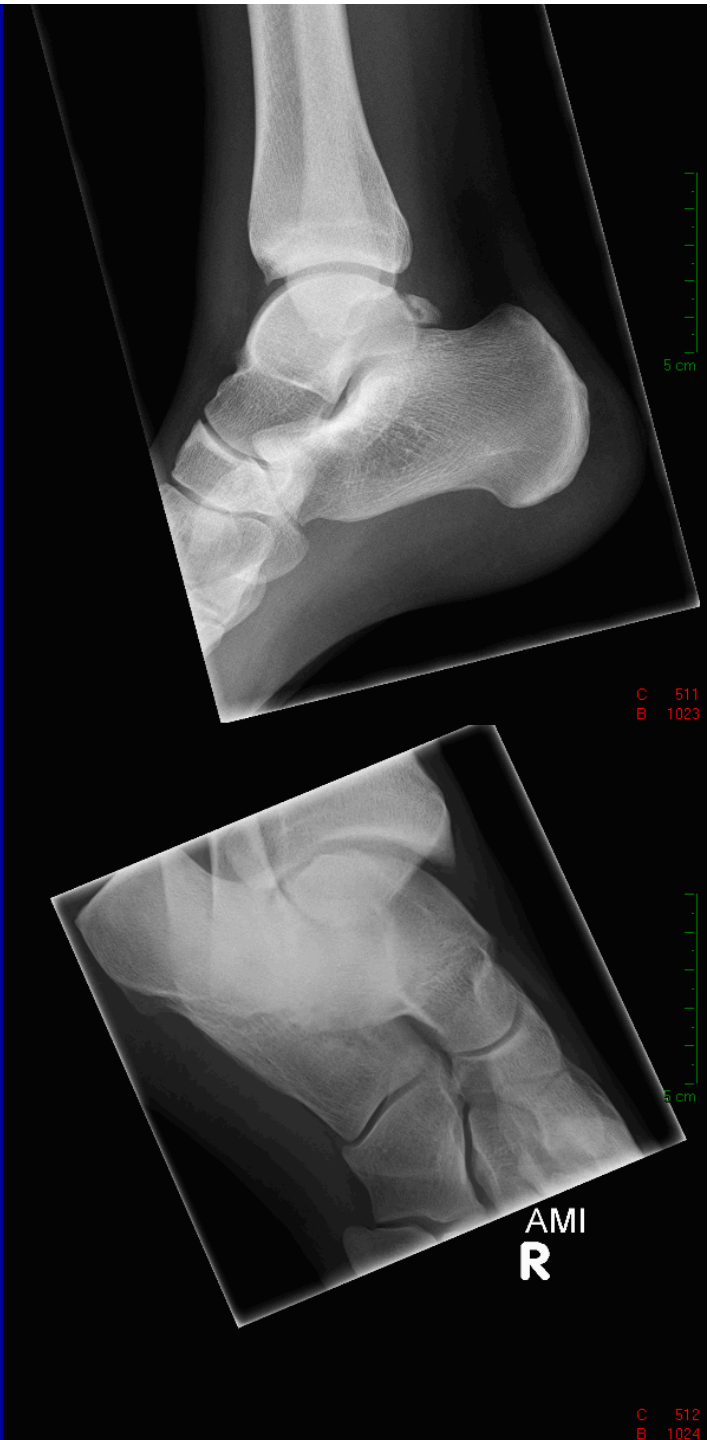
06 - 50 63 74 98

www.groningensportrevalidatie

Anterieur enkel Impingement

- Ook wel genoemd ‘Athlete’s of ‘Footballer’s enkel
- We onderscheiden een:
Weke delen: synovitis, littekenweefsel
Benig: osteofyt
- Er is vaak sprake van chronische enkelpijn en ochtendstijfheid
anterieure osteofyten talus / tibia
- Meestal is er een beperkte en pijnlijke dorsaalflexie.

www.groningensportrevalidatie



Etiologie osteofyten

- 'Traction spurs' herhaalde (hyper)plantairflexie
- Vaak bij voetballers / balletdansers
- Er kan sprake zijn van een benige impingement binnen het kapsel nabij gewrichtsspleet.
- Dit kan ontstaan bij een direct mechanisch letsel bij hyperdorsaalflexie.
- Og bij chronische enkelinstabiliteit en bij repeterend dosaalflexie.
- Bij voetballers aangetoond bij herhaald schieten in combinatie met frequent zwikken.



Diagnose

Anterieur enkel Impingement

- Goed lichamelijk onderzoek mogelijk in combinatie met een röntgen foto.
- Vaak relatief jonge sporter meet voorgeschiedenis regelmatige enkelverzwikkingen.
- Chronische anterieure pijn, zwelling na belasting, pijnlijke beperkte dorsaalflexie.
- Pt in stand knieën buigen hakken aan de grond
- Palpatie anteromediaal / anterolateraal.
- Een specifieke röntgen foto laten maken :AMI opname (antero mediale impingement)
45°craniocaudaal 30° exorotatie been

THERAPIE

Anterieur enkel Impingement

- Starten met fysiotherapie
- Hakverhoging
- Stabiliteitstraining
- Coördinatie training / speedfoot ladder
- Ice

Mocht fysiotherapie geen effect hebben kan er ook gedacht worden aan:

- Medicatie NSAID (non steroïdal anti-inflammatory drugs)
- Injectie
- Operatie open / endoscopisch

Post operatief

- Mocht er een operatie volgen dan bestaat de revalidatie uit:
- Mobilisatie technieken
- Spierversterking
- Coördinatie oefeningen
- Stabiliteit
- Loop sprong werp ABC
- Sportspecifieke opdrachten.