

# Posterieur enkel Impingement



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

Zien we veel bij voetballers, balletdansers en  
hardlopers.

# 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.nl](http://www.groningensportrevalidatie.nl)

# Posterieur enkel Impingement

- Pijnsyndroom, provocatie bij een snelle beweging van de enkel met de tenen naar beneden gericht. Pijn wordt gevoeld aan de achterzijde van de enkel.
- Er kan een inklemming ontstaan van het achterste (posterieure) kapsel, wat kan overgaan in een kapselirritatie / kapsulitis
- Bij verdenking van een benige impingement moet er een röntgenfoto worden gemaakt om een (os trigonum) aan te tonen  
Bij 7% van de volwassenen is dit botstukje aanwezig



# Etiologie

- De oorzaak kan liggen in overbelasting of na een trauma.
- Bij Balletdansers worden de volgende voetbewegingen veel gemaakt (pointe en demipointe)  
er volgt Mobiliteit en bewegingsuitslag toename, verdikt posterieur kapsel een hypertrofische processus posterior tali of os trigonum.
- Bij hardlopers downhill running, veroorzaakt irritatie posterieur kapsel
- Bij voetballers kan er compressie ontstaan op basis van veel zwikken en veel trappen op de achterkant van de enkel.  
er kan een :verplaatsing os trigonum, een fractuur, of calcificaties ontstaan
- Bij geforceerde plantairflexie, zoals schieten met de wreef

# Diagnose

- Goed lichamelijk onderzoek mogelijk in combinatie met een röntgenfoto.
- Pijn provocatie bij snelle plantairflexie soms dorsaalflexie posterieure kapsel komt dan op rek.
- Snelle herhaalde plantairflexie

# Behandeling

- Gedoseerde Rust
- Fysiotherapie  
mobilisatie technieken spierversterking, fysiotape
- Ice
- Speedfoot ladder

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
  - Sportspecifieke opdrachten