

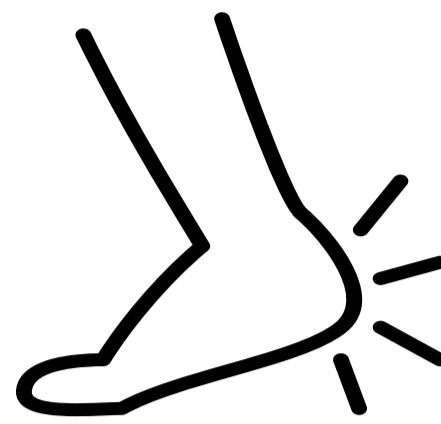
Het voorkomen van een enkelverstuiking

Wat weten we?

De meest voorkomende sportblessures in Nederland zijn blessures aan de knie en de enkel. In het geval van de enkel komt de verstuiking (inversietrauma) het meest voor. Wanneer iemand eenmaal een enkelverstuiking heeft gehad, is de kans dat dit nogmaals gebeurt vrij hoog.

Aantal nieuwe enkel
blessures in 2013

680.000



Aantal herhaalde
letsels

31%



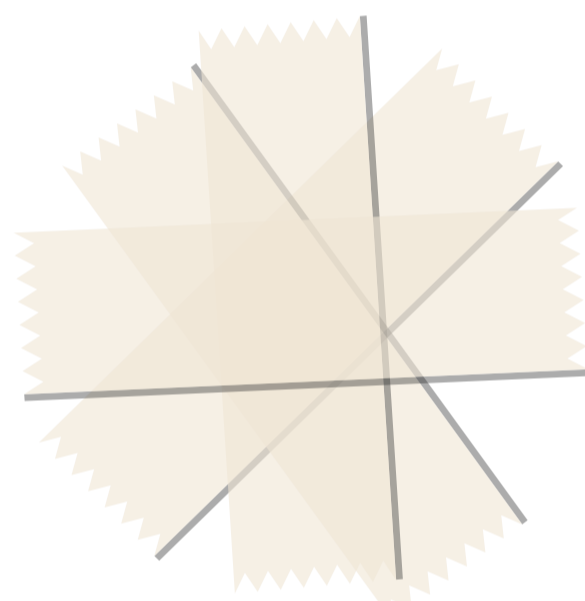
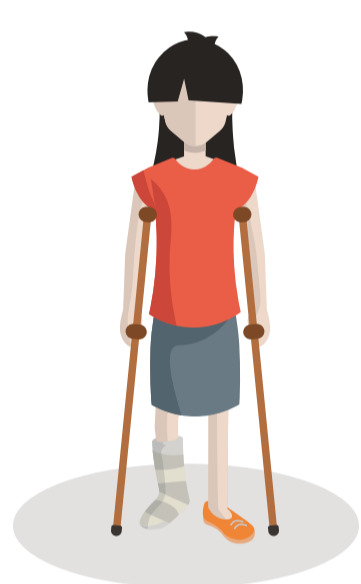
In dit informatieblad vindt u informatie met betrekking tot het voorkomen van enkelverstuikingen (voor een eerste keer, maar ook wanneer u dit al eens gehad heeft).

1 VOORKOMEN EERSTE LETSEL



- Uit onderzoek blijkt dat alleen een brace effectief is om een eerste letsel te voorkomen.
- Bij de keuze van een brace is het belangrijk te letten op het comfort ervan (stabiliteit en gebruiksvriendelijkheid). Kijkt u eens op BraceKeuzeWijzer voor meer informatie over braces (www.veiligheid.nl)
- Schoenen leveren ook een bijdrage aan uw enkelstabiliteit en mogelijk dus het voorkomen van een verstuiking. Het is daarbij vooral belangrijk ze op tijd te vernieuwen.

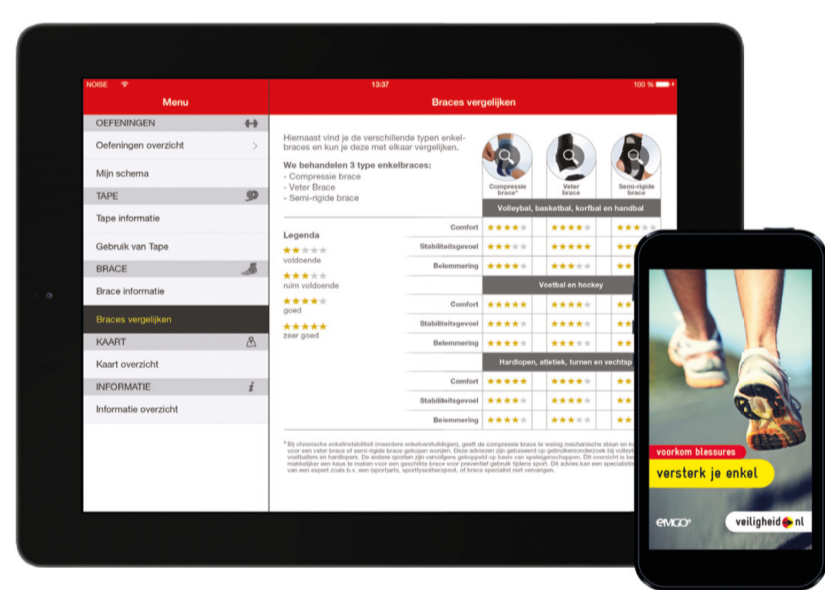
2 HERHALING VOORKOMEN



- Om nieuw letsel in de toekomst te voorkomen zouden zooltjes enig effect kunnen hebben. Hiervoor is nog geen sterk bewijs.
- Tape zorgt wel voor een afname van verstuikingen. Dit is echter tijdrovend en kostbaar om aan te brengen. Daarnaast gaat het op den duur losser zitten en kan het huidirritatie veroorzaken.
- Braces hebben hetzelfde effect als tape, en zijn gemakkelijker in gebruik.

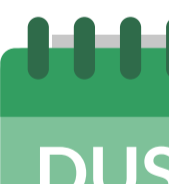


Omdat zowel tape als een brace effectief zijn gebleken om herhaling te voorkomen, kunt u zelf kiezen welke u wilt gebruiken. Let op; bent u al een keer door uw enkel gegaan, draag dan tenminste tot een jaar na de verzwikking tape of een brace als u gaat sporten



8 weken
6 oefeningen
Thuis uit te voeren

- Om herhaling te voorkomen kunt u uw enkel ook trainen. Veel trainingsschema's zijn echter uitgebreid en kosten veel tijd.
- Het VUmc EMGO+ heeft een effectief en kort oefenschema (2BFit) ontwikkeld dat u thuis kan uitvoeren.
- Dit oefenschema is te vinden op www.veiligheid.nl en in de 'versterk je enkel' app die u kan downloaden uit de Appstore of Playstore.



Zowel het trainingsschema als het dragen van tape of een brace zijn effectief in het voorkomen van een nieuwe verstuiking. U kunt dus zelf beslissen wat uw voorkeur heeft. Trainen in combinatie met het dragen van tape of een brace is niet effectiever dan één van beiden apart.

3 NIET-BEWEZEN BEHANDELINGEN

- Voor de volgende zaken is nog niet voldoende bewijs of ze helpen in het voorkomen van herhaling van letsel: ijs, rust, compressie en hoog leggen, alleen krachttraining, alleen rekken, alleen balanstherapie, manueel therapie of chirurgie.



- IJs, compressie (drukverband), hoog leggen en rust worden wel geadviseerd ter pijnvermindering wanneer u een nieuwe enkelverstuiking heeft.



Dat er voor bovenstaande behandelingen geen eenduidig bewijs is wil niet zeggen dat het niet werkt, maar dat de werking in ieder geval nog niet is aangetoond.

4 MEER INFORMATIE EN VRAGEN

- Voor een individueel advies of vragen kunt u contact opnemen met Sport Medisch Centrum Papendal.

- www.smcp.nl
info@smcp.nl
088-088-1350

