

## **Praktijkbulletin, nr. 1: chronische enkelklachten**

Alle veranderingen in de gezondheidszorg in 2006 en ook de ontwikkelingen binnen de fysiotherapie in combinatie met de verhuizing van onze praktijk per 2007 naar het gezondheidscentrum op de hoek Tempelierstraat / Koninginneweg aan de rand van Haarlem-Centrum, zijn de aanleiding om u met enige regelmaat te informeren.

In dit bulletin informeren wij iedereen (dus ook onze patiënten) over een recent gestart onderzoek naar sportblessures. Wij gaan aansluitend hierop graag in op de rol van de fysiotherapie bij het voorkomen van chronische enkelblessures.

### **Onderzoek in opdracht van ministerie van Volksgezondheid naar enkelletsels.**

Jaarlijks lopen bijna 90.000 voetballers in de amateur sector een verstuikte enkel (distorsie) of een ander enkelletsel op. Bijna 50% van de geblesseerden zien aansluitend hun huisarts of gaan naar de SEH. Van deze groep krijgt ruim de helft opnieuw een geblesseerde enkel en in de meeste gevallen zijn de gevolgen van dit letsel ernstiger.

Het ministerie gaat dit jaar onderzoek starten waarom dit getal zo hoog is en beoordeelt hierbij o.a. of men in deze tak van sport veelvuldig gebruik maakt van preventieve middelen als bijvoorbeeld een enkelbrace.

### **Voorkom terugkerend zwikkende enkels.**

Zoals eerder genoemd: een enkelletsel heeft vaak een vervolglletsel tot gevolg. Klachten van pijn, zwelling en een verstoorde functie blijven hierdoor vaak langer bestaan. Om dit soort gevallen, men spreekt dan van recidiverend letsel, te voorkomen, is het goed om een eerste enkelletsel direct goed en vakkundig te benaderen.

Aanvankelijk is de nodige ontlasting van het gewricht als eerste geboden: het been omhoog, een bandage en wat koeling rond het pijnlijke en vaak gezwollen gewricht is ook van belang in de eerste fase. Aansluitend een deskundig aangelegde enkeltape geeft de noodzakelijke rust en dan kan het wandelen en fietsen worden opgepakt. Met de deskundigheid van sportfysiotherapie in onze praktijk, zijn wij uitstekend in staat om in deze eerste fase vakkundige hulp te bieden.

In een vervolgmoment, na zo'n week met een goede enkeltape, is het zaak om met gerichte adviezen het herstel te bevorderen en recidive (opnieuw blesseren) te voorkomen. Hierbij kan de fysiotherapie gericht oefen-advies verstrekken en daarbij de spierfunctie rond de gekwetste enkel verbeteren. Met hulp van slechts een paar zittingen fysiotherapie kan de patiënt goed geïnstrueerd worden zodat hij/zij in de thuissituatie de oefeningen gericht kan uitvoeren. Coördinatie en kracht zijn belangrijke aspecten voor een sporter om te voorkomen dat de enkel opnieuw geblesseerd raakt. Zo kan de patiënt met een gerust hart het sporten snel weer oppakken.

Een amateur-voetballer wordt bij hervatting van de sport het gebruik van een brace sterk aanbevolen; het is namelijk ook nog eens een zware contactsport.