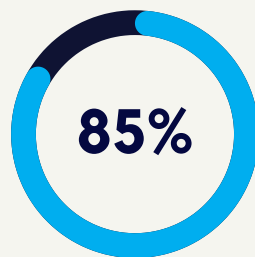


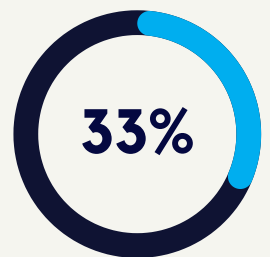
ENKELDISTORSIE



= verstuiking, waarbij geen sprake is van een breuk of ontwrichting



Van de enkelblessures is een verzwikking van de enkel naar binnen (= inversietrauma)



Bij 1 op de 3 is er sprake van een hervalblessure

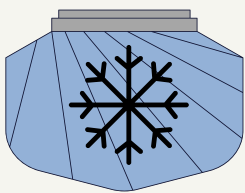
" Het risico op een hervalblessure is dubbel zo groot gedurende 1 jaar "

SYMPTOMEN



- Zwelling
- Pijn
- Stijfheid
- Moeilijkheden om te stappen

EHBO



R = rust
I = ijs
C = compressie
E = elevatie



Koel het letsel (10 tot 20 min) de eerste 72u regelmatig (met ijs om de zwelling en pijn te beperken. Doe dit vanuit een comfortabele houding, eventueel met hoogstand. Je mag je enkel belasten en bewegen binnen de pijngrenzen.

PREVENTIE



Versterk je enkel door regelmatig kracht, coördinatie en stabilisatie oefeningen uit te voeren, dit verlaagt het risico op een blessure.

Het dragen van een tape of brace vermindert de kans op een blessure tot wel 70% en wordt aangeraden bij hoog risicosporten en het eerste jaar na een enkeldistorsie.

Gebruik goede sportschoenen en vermijd het sporten op oneffen oppervlaktes.

