

# Enkel Verzwikking

Hoe los je dat zelf op?



## Piekoverbelasting

De meeste enkelverzwikkingen ontstaan door een piekoverbelasting. Bijvoorbeeld door na een sprong op andermans voet terecht te komen, je snel omdraaien terwijl je voet vast staat, teveel op de buitkant van je voet komen na een sprong of naar buiten weg te klappen op een oneffenheid in het terrein (bijvoorbeeld op een bospad, op een hobbelig grasveld, bij een loszittende tegel of bij een drempel of een stoerand die je niet ziet). Koelen, een stevig drukverband er over heen, het been hoog leggen zijn de eerste maatregelen die je treft om de bloeding zoveel mogelijk te stelpen. Dit duurt ongeveer een uur. Daarna kun je nog een paar dagen verder gaan met regelmatig koelen om de pijn te beperken, ook pijnstillers kunnen dan beperkt gebruikt worden. Verder moeten botbreuken uitgesloten worden. Als je redelijk gewoon kunt lopen na de verzwikking is dit meestal niet het geval.

### Lopen, in beweging blijven is goed

Ook al is het moeilijk, toch is het steeds belangrijk te proberen zo gewoon mogelijk te lopen. Zo nodig een paar dagen op één of twee krukken. Wel is het oppassen om niet opnieuw door je enkel heen te gaan. Een ongeluk zit nu in een klein hoekje. Een los zittende tegel achter thuis of op straat, rommel op de grond buiten of in huis, een oneffenheid in de tuin of op een bospad, een drempel of de rand van een vloerkleed. Zelfs je simpelweg omdraaien over je geblesseerde voet kan aanleiding zijn tot een nieuwe verzwikking.

Hoe kan dat nu, dat je zo gemakkelijk opnieuw door je enkel heen kunt gaan?

#### Dat heeft twee oorzaken:

1. de enkelbanden zijn geblesseerd en kunnen je dan natuurlijk niet meer zo goed beschermen;
2. je enkelspieren, die je tegen verzwikkingen beschermen, worden minder goed aangestuurd door de enkelbanden.

#### Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur stelt eerst de ernst van je enkelblessure vast, hij sluit breuken en kraakbeenbeschadiging uit.

Als dat het geval is, behandelt hij je **niet**, maar leert hij je voorspoedig te herstellen door je enerzijds goed in beweging te laten blijven en anderzijds door nieuwe verzwikkingen te voorkomen.

afb. 1



afb. 2



STEP Instructeurs hebben daartoe allerlei slimme preventieve en thuisterapie hulpmiddelen tot hun beschikking, waarmee zij zorgen dat:

- je je enkel niet weer kunt verzwikken. Een speciale STEP enkelbrace, STEP wigzolen en STEP balansborden zijn hier voorbeelden van;
- je je enkel veilig kunt belasten en zo snel mogelijk goed in beweging kunt blijven;
- je zelf positief aan je herstel kunt bijdragen; door thuis je enkel stabiliteit te trainen en verantwoord te blijven bewegen.

De STEP Instructeur behandelt je dus **niet** maar helpt je Zelf je enkelprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe eerder je gewoon gaat lopen en hoe minder je je enkel opnieuw verzwikt, hoe sneller je enkel herstelt en hoe minder kans je hebt op toekomstige verzwikkingen.**

# De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij een ENKELVERZWIKKING in de praktijk

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij een enkelverzwikking bestaat uit zes onderdelen:

## I. Intaketest

Een enkelverzwikking is niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je voet gebruikt bij lopen en traplopen. Verder worden een aantal fractuur- en kneuzingstesten uitgevoerd op basis van de Ottawa Ankle Rules. Ook je voetype wordt bepaald, in verband met het verhoogde zwikrisico bij holvoeten. Je STEP instructeur stelt zo eerst vast of lopen en traplopen veilig mogelijk is en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder geeft je STEP instructeur je adviezen met betrekking tot het meer of minder belast lopen. Hoe je je enkelverzwikking snel, goed en natuurlijk kunt laten herstellen door èn actief te blijven èn de preventie van (hernieuwde) overbelasting te realiseren. De Intaketest wordt op video opgenomen, dient als lesmateriaal en helpt je bij een snelle en verantwoorde reïntegratie in je werk.



I

## II. Objectivering en verslaglegging, ook op internetDataBase (iDB)

Na de Intaketest vindt een intakegesprek plaats. In het intakegesprek wordt o.a. vastgesteld:

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je enkel en welke niet?
- hoeveel last je van je enkelverzwikking hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je enkelverzwikking, van de fysieke belasting van je enkel en van je eigen ZelfZorg mogelijkheden? Dit wordt vastgesteld met een kennistoets;
- wat zijn je BenutBare Mogelijkheden in vervangend of eigen werk.

Van de bevindingen wordt een schriftelijk intakeverslag gemaakt met een probleemanalyse en een beschrijving van je eigen mogelijke bijdrage aan je herstel. Het intakeverslag kan ook op internet beschikbaar worden gesteld voor je werkgever en/of bedrijfsarts.

## III. Voorlichting

Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt voorlichting gegeven over de werking van je enkel en met name de mogelijke instabiliteit. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - **zelf** heel goed kunt zorgen dat je enkel snel, goed en natuurlijk herstelt. En als laatste hoe je **zelf** ook de preventie van herhaling in eigen hand kunt hebben.



III

#### IV. Scholing

Met stabiliteitstraining, wigzolen en een STEP enkelbrace leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. De stabiliteitstraining wordt o.a. gedaan met door STEP ontwikkelde elektronische hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

1. de STEP Bel & Buzzer.

Deze waarschuwen als je enkel

zich in een foutieve positie bevindt en verzwikking dreigt en leren je ook direct actief te corrigeren.

2. het Elektronische Balans Platform. Hiermee kan je enkelstabiliteit gemeten en getraind worden.



#### V. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve & Educatieve & Trainings c.q. Therapie & Scholingshulpmiddelen voor je werk- en thuissituatie. Preventieve PETS worden met name in de beginfase van je enkelverzwikking gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn nieuwe verzwikkingen te voorkomen. De PETS krijg je mee om **zelf** in je werk- en thuissituatie flink aan je herstel te kunnen werken. Één van die PETS is een enkelbrace waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; wigzolen, schokabsorberend materiaal, cursusboek, balansborden en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met een cursusboek enkelscholing met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op je werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. STEP PETS vergroten je BenutBare Mogelijkheden in je werk en je vrije tijd sterk.



#### VI. Evaluatie en verslaglegging van ELKE les, DIRECT op de STEP internetDataBase (iDB)

Met de iDB stelt STEP je werkgever **direct na elke** les op de hoogte van je BenutBare Mogelijkheden. Aan het eind van de begeleiding worden de resultaten objectief bepaald. De kennistoets en de ADL index worden opnieuw ingevuld. Hiermee wordt de verbetering in je kennis en je verminderde last bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven zichtbaar gemaakt. Verder wordt je gevraagd een evaluatieformulier in te vullen om je tevredenheid over de STEP begeleiding te kunnen beoordelen. Het geheel wordt in een eindverslag vastgelegd, waarin ook je eigen belangrijke bijdrage aan je herstel is vermeld. Het eindverslag kan op internet beschikbaar worden gesteld aan je werkgever en/of bedrijfsarts. In de iDB heeft je werkgever een goed overzicht over alle begeleide werknemers en de resultaten van de STEP begeleiding.