

# COLUMN Enkeltrauma (verzwikken)

Bij uitvoering van een sport of als je je 'verstapt' kun je door je enkel gaan. Hierbij ontstaat dan een overrekking of een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Na een enkelverzwikking treedt er vaak een zwelling op aan de buitenzijde van enkel, er ontstaat een ontstekingsreactie, bestaande uit pijn, zwelling, roodheid en afname van beweeglijkheid, en kan er na verloop van tijd een bloedingstorting te zien zijn.

Het is dan belangrijk om de enkel de eerste dagen te beschermen met een bandage en/of tape tegen opnieuw zwikken, omdat het bindweefsel, kapsel en banden zijn flexibiliteit is verloren. Tijdens de revalidatie is het belangrijk om je enkel goed te trainen, zodat je stabilisatie weer optimaal wordt. Dit kan vaak maanden duren. De revalidatie bestaat uit stabilisatie- kracht en coördinatie oefeningen.

## 1. Hoe heet je, wat is je leeftijd en waar woon je?

Mijn naam is Mike Damman, ik ben 17 jaar en woon in het buitengebied van Hoonhorst.

## 2. Sport je, zo ja, welke sport?

Vanaf mijn 5e jaar voetbal ik al bij VV Hoonhorst, waar ik eerst ben begonnen als veldspeler, maar vanaf de E jeugd ben ik altijd keeper geweest, momenteel keep ik in de A1 en ben reservekeeper voor het 1e elftal. Daarnaast fitness ik 1 avond in de week bij Vital Centre in Heino.

## 3. Met welke klachten kwam je in aanraking met FysioFits?

Nadat ik tijdens een sprong duel in een wedstrijd verkeerd terecht kwam en daar

door mijn enkel flink had verzwikt kwam ik bij Guido Heerink onder behandeling in Hoonhorst. Omdat FysioFits op het sportpark is gevestigd kan ik dit prima combineren vooraf aan de training. In het ziekenhuis werd eerst uitgesloten dat er geen botletsel was.

## 4. Welke vorm van behandeling heb je gehad?

Ik krijg momenteel nog steeds fysiotherapie. In het begin toen het nog erg gezwollen was, was het voornamelijk koelen en hoog houden, en kreeg ik advies over belasting en belastbaarheid. Met mijn voet draaide ik het alfabet. Nadat de zwelling en pijn was afgenomen kreeg ik stabiliteitstraining voor de enkel. Vervolgens kreeg ik tijdens een wedstrijd opnieuw een trap tegen mijn enkel



Mike Damman



In actie met fysiotherapeut Guido Heerink



en had ik daardoor ook last van de voorzijde van de enkel, met een gekneusde teen erbij veranderde ik mijn looppatroon, en kreeg ik ook last van de onderzijde van de voet doordat mijn spieren zich gingen verkorten. Deze spieren heeft Guido d.m.v. rektechnieken weer kunnen optimaliseren waardoor ik nu weer pijnvrij ben. Momenteel train ik weer d.m.v. stabiliteitsoefeningen en loopoefeningen, en ben ik weer gestart met voetballen (eerst met tape en nu met brace) Het gaat steeds beter, hoewel ik merk dat mijn enkel nog niet 100% stabiel is. Daarom heb ik uit voorzorg een brace voor de wedstrijden en training.

## 5. Heb je nog op- of aanmerkingen over FysioFits?

Ik vind de bereikbaarheid doordat ze op het sportpark in Hoonhorst gevestigd zijn ideaal. FysioFits heeft ook een nauwe samenwerking met VV Hoonhorst, daardoor kunnen wij als leden altijd snel terecht. Guido weet als fysiotherapeut goed wat hij doet, en dat geeft mij vertrouwen in een volledig herstel.

De behandelingen zijn bovendien altijd erg gezellig. Als tip zou ik graag een ruimte in de Potstal zien waar je zelfstandig of onder begeleiding kunt fitnessen.

# FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

Raalte | Heino | Heeten | Hoonhorst



volg ons ook op Facebook voor de allerlaatste nieuwtjes.

info@fysiofits.nl / www.fysiofits.nl / 0572 - 363023