

Mild enkelbandletsel

De termijnen in dit schema zijn indicatief en afhankelijk van de klachten en doelstellingen van de individuele patiënt.

Week 1: rust, herstel basale functie en normale beweging

- Belasten op geleide van de pijnklachten, eventueel ondersteund door krukken
- Normaliseren van de beweeglijkheid (plantair-dorsaalflexie)
- Aandacht voor een normaal looppatroon (goed afwikkelen)

Week 2-4: functioneel herstel en hervatting activiteiten

Indien normaal looppatroon en geen tot weinig zwelling of pijn bij dagelijkse activiteiten:

- opbouw naar volledige arbeidswerkzaamheden indien dit hiervoor niet mogelijk was door de aard van de activiteiten

Sportgerelateerde activiteiten:

- start sportgerelateerde activiteiten zonder hoogrisicomomenten (zoals pivoterende bewegingen, of oneffen ondergronden)
- start competitieve sport en sportgerelateerde activiteiten met een hoog risico indien geen tot weinig zwelling of pijn na recreatieve sportgerelateerde activiteiten

Matig tot ernstig enkelbandletsel

De termijnen in dit schema zijn indicatief en afhankelijk van de klachten en doelstellingen van de individuele patiënt.

Week 1-2: rust, herstel van basale functie en normale beweging

- Belasten op geleide van de pijnklachten, eventueel ondersteund door krukken
- Normaliseren van de beweeglijkheid (plantair-dorsaalflexie)
- Aandacht voor een normaal looppatroon (goed afwikkelen)

Week 3-6: functioneel herstel en herstel spierkracht en stabiliteit

Indien beweeglijkheid grotendeels conform andere zijde:

- start kracht- en stabiliteitsoefeningen
- aandacht voor een normaal looppatroon (goed afwikkelen en normale verdeling van gewicht) zonder loopondersteuning

Maand 1-3: start hervatting activiteiten

Indien normaal looppatroon en geen tot weinig zwelling of pijn na oefeningen:

- opbouw naar volledige arbeidswerkzaamheden indien dit hiervoor niet mogelijk was door de aard van de activiteiten
- start recreatieve sportgerelateerde activiteiten zonder hoogrisicomomenten (zoals pivoterende bewegingen, of oneffen ondergronden)

> 3 maanden: hervatten volledige activiteiten

Indien geen tot weinig zwelling of pijn na recreatieve sportgerelateerde activiteiten:

- start competitieve sport en sportgerelateerde activiteiten met een hoog risico

Toelichting

Deze schema's dienen als indicatief handvat voor de huisarts bij de voorlichting en begeleiding van een patiënt met zwaar enkelbandletsel met vermoeden van een enkelbandruptuur. Het geeft praktische invulling aan de rationale dat vroeg en actief toewerken naar progressief herstel van beweeglijkheid, functie en coördinatie belangrijk zijn voor het herstel.

Het schema is in overeenstemming met onder andere de Richtlijn Acut lateraal enkelbandletsel (KNGF, 2011), de informatie op Thuisarts.nl en recente publicaties (Vuurberg 2018, McKeon 2019). Hieraan is de expertise binnen de werkgroep toegevoegd voor verdere invulling.

Referenties

- KNGF. Richtlijn Acut lateraal enkelbandletsel. Amersfoort: Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, 2011.
- Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, Van der Doelen BFW, Van den Bekerom MP, Dekker R, et al. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline. *Br J Sports Med* 2018;52:956.
- McKeon PO, Donovan L. A Perceptual Framework for Conservative Treatment and Rehabilitation of Ankle Sprains: An Evidence-Based Paradigm Shift. *J Athl Train* 2019;54:628-638.