

ENKELBLESSURE? BRACE/ OEFENTHERAPIE?

Veel voorkomende blessure binnen het handbal is de enkelverstuiking, ook wel distorsie, verzwikking of verdraaiing genoemd. In de meeste gevallen ontstaan de blessures bij een landing. Aan de buitenkant van de voet kunnen kapsel, banden en zenuwweefsel beschadigen doordat er teveel rek op komt. Aan de binnenzijde kan er kraakbeen beschadigen doordat het teveel in elkaar gedrukt wordt. Afhankelijk van de ernst van de blessure zijn de weefsels aan de buitenzijde uitgerekt of gescheurd. In 75% van de gevallen is er sprake van een inversietrauma, of wel mogelijke schade aan de aan de enkelbanden aan de buitenkant. Na enkel blessure heb je grotere kans dat het opnieuw gebeurt. In 20-50% van de gevallen resulteert het letsel tot chronische instabiliteit of functionele instabiliteit van de enkel. Laterale (buitenste) enkelbandblessure is de meest voorkomende enkelband blessure. Het is geen "onschuldige" blessure:

- +/- 40% restklachten
- Hoge kans op recidief (opnieuw verzwikken)



Hoe kun je een enkel verzwikking voorkomen

- Adviseren brace
 - Bij het dragen van tape/brace tijdens sport heb je 47-63% minder kans op een enkelblessure (Barelds et al 2018).
 - Mensen met een hogere instabiliteit hebben meer baat bij het dragen van een brace.
 - Het is een fabel dat je enkel zwak wordt als je tape/brace draagt tijdens sport. Je moet nog steeds je spieren aanspannen, het beschermt je alleen in extreme bewegingen. Zolang je brace maar weer af doet in ADL (algemeen dagelijks leven).
- Oefeningen gericht op stabiliteit en proprioceptie training (het vermogen om de positie en beweging van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen).
 - Ook bij het uitvoeren van specifieke oefentherapie is er minder kans op een enkelblessure

Als deze blessure bij jou bekend neem dan contact op met Daniel
Inlooppreekuur is op woensdag van 17.30 tot 18.30.

Dan gaan wij samen kijken wat wij voor jou qua behandeling kunnen betekenen en dat jij weer kan handballen met een goede stabiliteit van de enkel.

