

Wat is het?

De enkelverstuiking, ook wel distorsie, verzwikking of verdraaiing genoemd, is de meest voorkomende blessure bij tennis. In de meeste gevallen ontstaat de blessure bij een landing op de buitenzijde van de voet, waarbij de voet (te ver) naar binnen draait. Hierbij raken de (relatief zwakkere) buitenste enkelbanden beschadigd (*Figuur 1*). Een blessure van de veel sterkere band aan de binnenzijde van de enkel komt veel minder vaak voor (5-10% van de gevallen). Afhankelijk van de ernst van de blessure zijn de banden uitgerekt of gescheurd, waarbij de enkel instabiel kan worden. Symptomen zijn pijn en zwelling rondom de enkel, voornamelijk aan de buitenzijde, later gevolgd door een paars-blauwe verkleuring van de huid.



figuur 1. De verstuikte enkel

Wat moet je doen? Eerste hulp!

Doe zo snel mogelijk en gedurende de eerste 48 uur het volgende:

- **IJs** Koel de pijnlijke plaats direct met ijs, een cold-pack of koud stromend water gedurende 10 tot 15 minuten en herhaal dit enkele malen per dag. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- **Immobilisatie** Stop met sporten en steun niet meer op de enkel.
- **Compressie** Legt direct een drukverband aan. Dit is nóg belangrijker dan het koelen met ijs, omdat de bloedinkjes in de kuit ten gevolge van de spierscheur hierdoor effectiever gestelpt worden. In dit stadium kan de enkel vanwege de opkomende zwelling nog niet getaped worden.
- **Elevatie** Leg het onderbeen en de enkel hoog.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een arts. Deze kan zo nodig röntgenfoto's laten maken om een botbreuk uit te sluiten of je doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn (na 2-5 dagen) kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: de pijngrens dus niet overschrijden, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Zoveel als de pijn toelaat, mag je op de voet steunen, waarbij de eerste week van één of twee elleboogkrukken gebruik kan worden gemaakt. De voet dient hierbij zoveel mogelijk op de normale wijze afgewikkeld te worden, dus van hak naar teen.
- Ga zitten op een stoel. Til de geblesseerde voet op en draai 10 tot 20 cirkels vanuit de enkel. Eerst een sessie met de wijzers van de klok mee, daarna een sessie tegen de wijzers van de klok in. Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.
- Ga zitten op een gladde ondergrond (parket of zeil). Leg een handdoek voor je op de grond. Zet de geblesseerde voet op de handdoek, waarbij zowel de hak als de tenen de handdoek moeten raken (*figuur 2, z.o.z.*). Schuif de voeten tezamen met de handdoek afwisselend naar voren (knieën strekken) en terug (knieën buigen). Zowel de hak als de tenen moeten daarbij contact blijven houden met de grond.
- Ga rechtop staan. Loop op de hielen. Voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken. Maak kleine pasjes. Loop vervolgens op de tenen. Loop daarna op de binnenkant van de voeten en druk daarbij de grote teen goed in de grond.
- Ga op het geblesseerde been staan, met de armen gespreid om de balans goed te bewaren (*figuur 3, z.o.z.*). Doe vervolgens de ogen dicht en probeer balans te houden.
- Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond (*figuur 4, z.o.z.*). Bevestig een elastische band aan één kant stevig aan een stoelpoot. Wikkel de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voet. Hou de knie 90 graden gebogen. Schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden. Herhaal dit 10 tot 20 keer. Houd knie en bovenbeen op dezelfde plaats.
- Ga dagelijks 15-30 minuten fietsen of zwemmen (geen crawl) om de algehele conditie op peil te houden.

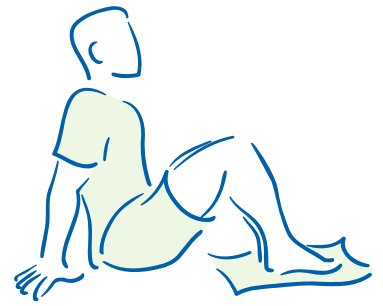
Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kun je weer aan sporten gaan denken.

- Ga langzaam op je tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Laat je dan weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op de geblesseerde voet.
- Ga op het geblesseerde been staan. Stuit een tennisbal op de grond of muur en vang deze weer op zonder het evenwicht te verliezen. Probeer de plaats van de stuit zoveel mogelijk te variëren. Een variant op deze oefening is staand op het geblesseerde been jongleren met twee, drie of wellicht zelfs meer tennisballen.
- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.
- Een zeer goede oefening voor de enkelspiers is touwtje springen. Pas op! Bouw deze oefening zeer rustig op, van 1 minuut per dag tot dagelijks 10-15 minuten. Zorg voor een zachte ondergrond, bijv. tapijt of gras en draag tennis- of hardloopschoenen.
- Gaat dit goed, begin dan met hardlopen. Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingslooptjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in.
- Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

Stap 3. Weer tennissen

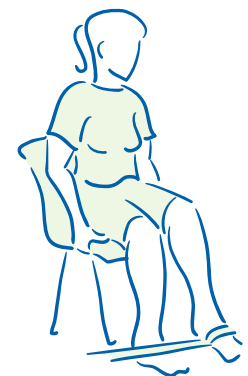
- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Zorg dat je met kleine pasjes steeds goed voor de bal komt te staan.
- Je kunt in deze fase ook volley oefeningen uitvoeren.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet bewegen (tennis drills van hoek tot hoek);
- Je kunt nu ook wat lagere volleys gaan spelen.
- Voeg vervolgens de service toe, gevolgd door de smash.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen.
- Pas op voor explosieve of onverwachte bewegingen waarbij de voet dwars op de looprichting komt te staan (zoals bij wijde backhands).
- Het is belangrijk in deze fase de belastbaarheid van de enkel te vergroten, tennisritme terug te krijgen en zelfvertrouwen te winnen.
- Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder problemen hebt kunnen spelen, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.



figuur 2. Mobiliseren van de enkel



figuur 3. Oefenen van de coördinatie



figuur 4. Versterken van de voetheffers

Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een enkelverstuiking niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk ca. 10-15 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de kuitspiers zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting.
- Draag stevige, goed passende tennisschoenen en let op de wijze waarop de veters geregen moeten worden. Een ideale tennisschoen zorgt daarnaast voor goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, feeling met de ondergrond (grip) en een optimaal draagcomfort.
- Zorg dat er geen ballen op de baan blijven liggen, waarover je kunt struikelen.
- Zorg voor een goede conditie door 1 à 2 keer hardlopen of fietsen per week. De meeste blessures ontstaan tegen het eind van een zware wedstrijd of competitiedag, wanneer de vermoeidheid begint toe te slaan. Hoe beter de basisconditie, hoe kleiner de kans op een blessure.
- Verbeter de coördinatie en versterk de spieren rondom de enkel. Vooral het staand op één been uitvoeren van oefeningen is een goede oefening. De oefening kan verzaard worden door gebruik te maken van een zogenaamd 'wiebelplankje', een plankje met daaronder een halve bol.
- Het gebruik van tape, brace of driekwarthoge schoenen kan een belangrijke ondersteuning van de enkelbanden betekenen, met name in de eerste drie maanden na de blessure. Dit helpt de enkel slechts; het is een fabeltje dat de spieren hier zwakker van zouden worden.