

## Instabiliteit van de enkel (achtervoet)

### **Beschrijving:**

#### **Wat is een instabiele enkel?**

Aan de buitenkant van de enkel zitten drie enkelbanden die zorgen dat de enkel stabiel is. Bij een instabiele enkel kunnen deze enkelbanden hun werk niet goed meer doen doordat ze beschadigd of uitgerekt zijn. Een kleine oneffenheid op de grond is dan al genoeg om u door de enkel te laten gaan.

#### **Oorzaken van een instabiele enkel**

Een instabiele enkel kan ontstaan na een enkelblessure, wanneer de enkelbanden niet goed genezen. Ook bij een verzwikte enkel kunnen de enkelbanden uitrekken of inscheuren. Dit noemt dan een enkelverstuiking. Meestal klapt de enkel dan naar buiten. Hierbij beschadigen de enkelbanden aan de buitenkant van de enkel.



De enkelverstuiking is pijnlijk, de enkel wordt dik en blauw. Normaal gesproken herstellen de enkelbanden vanzelf en kunt u na verloop van tijd weer dezelfde activiteiten doen als voor de verstuiking. Als de enkelbanden onvoldoende herstellen en uitgerekt blijven dan krijgt u een instabiele enkel. Ook het kraakbeen van de enkel kan ernstige beschadiging oplopen.

#### **Klachten van een instabiele enkel**

De belangrijkste klacht is het gevoel van instabiliteit: mensen met een instabiele enkel hebben vaak het gevoel alsof ze zwikken. Een scheve stoeptegels is al voldoende om door de enkel te gaan. Wanneer ook het

kraakbeen beschadigd is, doet de enkel pijn bij beweging en belasting. Meestal is er geen pijn in rust.

### ***Diagnose van een instabiele enkel***

De diagnose wordt gesteld aan de hand van uw klachten en voorgeschiedenis en het lichamelijk onderzoek. Met een röntgenonderzoek kan onder andere een botbreuk of ernstige slijtage van de enkel worden uitgesloten. Soms wordt er een MRI scan aangevraagd om te kijken of er schade is aan het kraakbeen.

### ***Behandelmogelijkheden van een instabiele enkel***

Eerst zal geprobeerd worden zonder operatie uw klachten te verhelpen. Bij aanhoudende instabiliteitklachten kan, afhankelijk van uw leeftijd, sportactiviteiten en hoe erg de klachten zijn, worden besloten tot een operatie.