



Stibbe stipt aan **DIE VERREKTE ENKELBANDEN**

Otto Stibbe was van 1982 tot 1987 clubarts bij Ajax, en is tegenwoordig werkzaam als orthopedisch chirurg in de Orthopedie Kliniek te Amsterdam en Meander Medisch Centrum (Baarn). Dit seizoen behandelt hij in *Ajax Life* typische voetbalblessures. In deel 8: de verrekte enkelband.

Een dikke enkel hield Mounir El Hamdaoui aan de kant voor de bekerwedstrijd tegen Veendam. Voor voetballers is het gewricht een even belangrijk als kwetsbaar lichaamsdeel. Een ongelukkige beweging, waardoor er heel hard aan de banden wordt getrokken, en je kunt zomaar een verrekking of scheuring oplopen.

Zestien procent van alle blessures bij voetballers zijn enkelblessures. In een groot aantal gevallen gaat het om verrekte enkelbanden. Bijna altijd

zwikken spelers met de enkel naar buiten, waardoor een beschadiging optreedt van de buitenste enkelbanden.

Na een verrekking van de enkelband treedt vaak een zwelling (soms zo groot als een ei) aan de buitenzijde van de enkel op, en kan na verloop van tijd een bloedingstorting te zien zijn. Bij een wat ernstigere enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk. “Voetballers met verrekte

enkelbanden hebben een grotere kans om in de toekomst tegen hetzelfde letsel aan te lopen,” meent Otto Stibbe. “Bij twee- tot driekwart van de spelers komt het later nog een keer voor, en is het letsel vaak nog ernstiger.”

Wat moet een voetballer doen als hij zijn enkelbanden heeft verrekt? “In de meeste gevallen wordt rust geadviseerd,” aldus Stibbe. “Direct na het trauma kan koeling door middel van ijspakking de zwelling tegengaan. Dit heeft echter geen effect op de duur van het herstel.” Tijdens de revalidatie zal in samenspraak met de fysiotherapeut veel aandacht worden besteed aan het sterker maken van de spieren rondom de enkel. Evenwichtsoefeningen zijn daarin belangrijk. Stibbe:



DEEL 8

“Het sterker maken van de spieren is ook belangrijk om de kans op terugkerend letsel te verkleinen. Voor voetballers met hele slappe enkelbanden kan de arts adviseren om niet te voetballen, of om dit te doen met tape of een brace.

Verrekte of gescheurde enkelbanden worden zelden tot nooit geopereerd. Rust is in de meeste gevallen afdoende.”

**IN AJAX LIFE 9:
DE LIESBLESSURE**