



Protocol

Inversietrauma enkel

Anamnese (Subjectief)

Algemene vragen (wat, waar, hoe, wanneer en waarom)

- Wat is er gebeurd?
- Wanneer is het gebeurd?
- Wat heeft de patiënt er zelf al aangedaan?
- Hoe is de pijn in de enkel?

Specifieke vragen

- Kan de patiënt nog op de voet lopen?
- Is de enkel dik?

Hulpvraag

Bijvoorbeeld: verwacht de patiënt dat er sowieso een röntgenfoto gemaakt wordt?

Voorgeschiedenis

Heeft de patiënt eerder enkelletsel gehad?

Medicatie

Als de patiënt bloedverdunners gebruikt kunnen makkelijker hematomen ontstaan.

Allergie

Vraag naar allergieën voor pijnstillers met het oog op eventuele medicamenteuze behandeling.

Onderzoek (Objectief)

Inspectie patiënt (ABCDE-check)

Niet van toepassing. Alleen bij veel bloedverlies check op circulatie.

Controles

Indien van toepassing

Lichamelijk onderzoek

Inspectie 4 passen lopen

Inspectie enkels beiderzijds

Palpatie aangedane enkel

- Palpeer en beoordeel de drukpijnlijkheid van de proximale zijde fibula
- Ottawa-enkelregels
(Bij afwijkende Ottawa-enkelregels geen voorste schuifladetest verrichten)
- Voorste schuifladetest

Evaluatie

Werkdiagnose

Als er geen afwijkingen zijn volgens de Ottawa-enkelregels en de voorste schuifladetest is negatief: diagnose *mild enkelbandletsel*.

Differentiaaldiagnose

De differentiaaldiagnose kan bestaan uit *matig tot ernstig enkelbandletsel* of een *fractuur*.

Bij afwijkende voorste schuifladetest: verdenking op (partiële) ruptuur dus *matig tot ernstig enkelbandletsel*.

ICPC-code

L77 Verstuiking/distorsie enkel
L73 - Fractuur tibia/fibula

Plan

Overleg met de huisarts

- Standsafwijking
- Bij (verdenking) matig tot ernstig enkelbandletsel
- Bij een afwijkende voorste schuifladetest
Bij ander enkelletsel dan een inversietrauma
- Bij twijfel over pijnstilling
- Bij een inversietrauma meer dan 48 uur geleden

Behandeling

Niet-medicamenteus

RICE

Eventueel buisverband of drukverband

Enkelband oefeningen

Medicamenteus

Pijnstillers

Overig

Als er afwijkingen zijn volgens de Ottawa-enkelregels: doorverwijzen voor een foto om een *fractuur* uit te sluiten.

Informatie voor de patiënt

- Beantwoord de hulpvraag van de patiënt
- Informatie als je als SOH denkt aan een *mild enkelbandletsel*:
 - Enkelband is uitgerekt
 - Enkel mag belast worden
 - Dagelijks enkelbandoefeningen
 - Herstel duurt 1-2 weken
 - Eventueel drukverband of krukken eerste dagen
- Indien nodig pijnstilling
- Verwijs de patiënt voor meer informatie naar thuisarts.nl naar de pagina over 'Verzwikte enkel'. Hier zijn ook filmpjes van de enkelband oefeningen te vinden

Controle/vervolg

In principe niet nodig

Vangnetadviezen

Instrueer de patiënt contact op te nemen bij:

- Geen verbetering na 1 week
- Toenemende of aanhoudende klachten