

Protocol

Inversietrauma enkel



Anamnese (subjectief)

Algemene vragen Wat, waar, hoe, wanneer en waarom?	• Wat is er gebeurd? • Wanneer is het gebeurd? • Wat heeft u er zelf al aan gedaan? • Hoe is de pijn in uw enkel?
Specifieke vragen	• Kunt u nog op de voet lopen? • Heeft u een dikke enkel?
Hulpvraag patiënt	• Wat is voor u de reden van het contact?
Voorgeschiedenis	• Heeft u eerder enkelletsel gehad? Zo ja, welke enkel en wat was het beloop?
Medicatie	• Gebruikt u bloedverdunners?
Allergieën	• Bent u allergisch voor pijnmedicatie? • Bent u allergisch voor verbandmateriaal of pleisters?

Onderzoek (objectief)

Inspectie patiënt ABCDE-check	• Geen ABCDE-problemen te verwachten. • Controleer bij veel bloedverlies de C.
Controles	• Controles op indicatie.
Lichamelijk onderzoek	• Inspectie • Palpatie fibulakopje • Palpatie Ottawa-enkelregels • Voorste schuifladetest

Evaluatie

Werkdiagnose	• Mild enkelbandletsel: bij weinig klachten, negatieve Ottawa-enkelregels en een negatieve schuifladetest.
Differentiaaldiagnose	• Matig tot ernstig enkelbandletsel: bij een afwijkende voorste schuifladetest, al dan niet in combinatie met matige tot ernstige klachten, matige tot geen belastbaarheid, hematoomvorming, veel zwelling en matig tot hevige pijn. • Verdenking op een fractuur: bij afwijkende Ottawa-enkelregels.
ICPC-code	• L77 - Verstuiking/distorsie enkel • Er is geen ICPC-code specifiek voor enkelfracturen, deze vallen onder L73 - Fractuur tibia/fibula

Plan

Overleg met de huisarts

- ABCDE-problemen
 - Standsafwijking
 - (Vermoeden van) Matig tot ernstig enkelbandletsel
 - Positieve voorste schuifladetest of twijfel hierover
 - Drukpijn ter hoogte van het fibulakopje
 - Ander enkelletsel dan een inversietrauma
 - Inversietrauma meer dan 48 uur geleden
-

Behandeling

Niet-medicamenteus

- RICE-regel
- Drukverband
- Thuisoefeningen

Medicamenteus

- Pijnmedicatie

Overig

- Vraag een röntgenfoto aan bij afwijkende Ottawa-enkelregels
-

Informatie voor de patiënt

- Beantwoord de hulpvraag van de patiënt.
 - Geef bij mild enkelbandletsel de patiënt de volgende informatie:
 - De enkelband is uitgerekt.
 - De enkel mag belast worden op geleide van de pijn.
 - Meestal duurt het herstel 1 tot 2 weken, normale bezigheden zijn daarna vaak weer mogelijk.
 - Voor de eerste dagen kan een buisverband of drukverband worden aangelegd, eventueel aangevuld met elleboogkrukken.
 - Adviseer dagelijks thuisoefeningen te doen, deze zijn te vinden op thuisarts.nl en via de app 'Versterk je enkel'.
 - Verwijs de patiënt voor meer informatie over een verzwikte enkel naar thuisarts.nl. Hier zijn ook enkeloefeningen te vinden.
 - Indien gewenst kan de patiënt paracetamol gebruiken tegen de pijn. Adviseer een NSAID indien dit onvoldoende helpt.
-

Controle/vervolg

- Als het herstel volgens verwachting verloopt, hoeft de patiënt niet terug te komen voor controle.
-

Vangnetadviezen

Laat de patiënt een afspraak maken bij de huisarts in deze gevallen:

- Toename van de pijn en/of zwelling.
 - Geen verbetering na één week.
-

Dit protocol is gebaseerd op NHG-Standaard Enkelbandletsel, oktober 2021