

### Acuut enkelletsel

#### Inleiding

- Er is sprake van inversieletsel van de enkel en een laesie van het laterale kapsel-bandapparaat.
- Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen enkelvoudig of meervoudig bandletsel.
- Fase van weefselherstel is leidraad voor de behandelopbouw: acute (ontstekings)fase (0-3 dagen); proliferatiefase (4-10 dagen); vroege remodeleringsfase (11-21 dagen); late remodeleringsfase / transferfase 1 (3-6 weken); transferfase 2 (6-12 weken)
- Instroom vindt idealiter plaats tussen 0 en 5 dagen na ontstaan letsel.
- Onderzoek en behandeling vindt plaats tussen 0 en 6 weken na ontstaan letsel.
- Sportspecifieke behandeling en revalidatie van zware letsels bij maximale (top)sporters kan zich uitstreken tot 12 weken na ontstaan letsel.

#### 1. Screening

Inventarisatie hulpvraag

Screening pluis/niet-pluis:

- Past binnen bekend patroon 'volgens boekje'?
- Rode vlaggen: fractuur? (Ottawa ankle rules)

Contact huisarts indien patroon niet herkenbaar is of bij verdenking op fractuur.

#### 2. Diagnostisch proces

*Anamnese:* ontstaanswijze, beloop, inventarisatie klachten, recidieven, belasting en risico in adl (sport)

*Inspectie:* lokalisatie pijn, zwelling, hematoomverkleuring, standsafwijkingen

*Funcieonderzoek:* actief bewegingsonderzoek, mate van belastbaarheid, functiescore

*Differentiaaldiagnostiek:* spier-, pees-, kraakbeenletsel

*Functiescore:* onderscheid tussen lichte letsels ( $\geq 40$  punten) en zware letsels ( $< 40$  punten) bij instroom 0-5 dagen na ontstaan letsel

*Analyse:* fase weefselherstel; (afwijkend) herstelproces; prognose; belemmerende factoren; beïnvloeding herstel door fysiotherapie?; behandeling conform richtlijn; herbeoordeling nodig?

#### 3. Therapeutisch proces

##### Licht letsel

*Acute fase (0-3 dagen):* reductie pijn en zwelling, partieel belasten

*Informatie/advies:* rust, voet hoog, eventueel ijs, belasten op geleide van pijn (eventueel met krukken), actief bewegen voet en tenen

*Instructie:* compressiebandage

Eventueel herbeoordeling/controleafspraak na 1 week.

##### Zwaar letsel

*Acute fase:* als bij licht letsel

*Proliferatiefase:* herstel van functies en activiteiten; opbouw belasting

*tape of brace:* afhankelijk van mate van belasting en voorkeur patiënt

*oefenen functies en activiteiten:* beweeglijkheid, actieve stabiliteit, coördinatie en lopen

*Vroege remodeleringsfase:* verbeteren spierkracht, actieve (functionele) stabiliteit, lopen

*oefenen functies en activiteiten:* dynamische stabiliteit, evenwicht, coördinatie

*Late remodeleringsfase:* herstel activiteiten in adl

*oefenen activiteiten:* opbouw naar normale belasting, huiswerk oefeningen

Bij normaal herstelproces behandelfrequentie 1x per week, behandelduur maximaal 6 weken.

##### Hoge belasting/risico in adl (prestatiegerichte en maximale sporters)

*Acute fase:* kleefbandage en tape indien tape dagelijks vervangen kan worden, aanvang belasting

*Proliferatiefase:* vervangende arbeid om conditie en/of spierkracht op peil te houden, opbouw belasting

*Vroege/late remodeleringsfase:* progressieve opbouw belasting en oefenen van functies en activiteiten van statisch naar dynamisch, van enkelvoudig naar complex, van cyclisch naar niet-cyclisch

*Transferfase 2:* sportspecifieke revalidatie tot vereist sportniveau; opbouw als in remodeleringsfase

Behandelfrequentie afhankelijk van sportniveau, behandelduur maximaal 12 weken

## Functionele instabiliteit

### Inleiding

- Er is sprake van restklachten na inversieletsel of recidief in de vorm van 'giving-way', of recidiverend zwikken.
- Patiënt heeft angst om voluit te belasten.
- Fysiotherapeutische behandeling is gericht op optimaal functioneel herstel en terugkeer naar hoogst haalbare niveau van participatie.
- Behandeling dient op vaste ijkpunten te worden geëvalueerd (elke 3 weken). Na 6 weken dienen er positieve resultaten aantoonbaar te zijn.

### 1. Screening

Inventarisatie hulpvraag

Screening pluis/niet-pluis:

- Past binnen bekend patroon 'volgens boekje'?
- Rode vlaggen: aanhoudende synovitis; drukpijn op sinus tarsi

Contact huisarts indien patroon niet herkenbaar is en/of de aanwezigheid van rode vlaggen

### 2. Diagnostisch proces

*Anamnese:* inversietrauma in verleden, recidiverend zwikken, ontstekingsverschijnselen, gebruik tape/brace, inventarisatie klachten (PSK), belasting en risico in adl (sport)

*Gele vlaggen:* (overmatige) onzekerheid en angst om te belasten

*Inspectie:* tekenen van ontsteking, statiek- en standsafwijking

*Palpatie:* tekenen van ontsteking (synovitis), pijnprovocatie

*Funcieonderzoek:* gangpatroon (GALN), actieve stabiliteit, kracht, mobiliteit

*Differentiaaldiagnostiek:* subtalare (mechanische) instabiliteit, syndesmoseruptuur, artrose

*Analyse:* samenhang tussen functiestoornissen, activiteiten en participatieproblemen; belemmerende factoren (gele vlaggen, chondraal letsel); indicatie fysiotherapie? functionele instabiliteit? nieuwe weefselschade? behandeling conform richtlijn?

### 3. Therapeutisch proces

#### Nieuwe weefselschade

*Acute fase (0-3 dagen):* reductie pijn en zwelling, partieel belasten

*informatie/advies:* rust, voet hoog, eventueel ijs, belasten op geleide van pijn (eventueel met krukken), actief bewegen voet en tenen

*instructie:* compressiebandage

#### Functionele instabiliteit

*Doel:* herstel van functies en activiteiten, wegnemen bewegingsangst / vertrouwen krijgen

*Verrichtingen:* oefenen van functies en activiteiten, (gedoseerd) gebruik van tape/brace

*Voorlichting/advies:* (gedoseerd) gebruik tape/brace, schoeisel, dosering opbouw belasting, huiswerk oefeningen, preventie

*Opbouw therapie:* herstel gangpatroon en ongestoorde enkel functie, progressieve opbouw belasting tot adl-niveau; opbouw belasting aan de hand van (ontstekings)reactie enkelgewricht en pijn; zo mogelijk tijdcontingent

*Bij coachende rol fysiotherapeut en hoge therapietrouw patiënt:* frequentie 1x per 1 à 2 weken

Evaluatie elke 3 weken; aantoonbaar resultaat na 6 weken

#### Hoge belasting/risico in adl (prestatiegerichte en maximale sporters)

*Doel:* terugkeer op sportniveau

*Verrichtingen:* intensieve opbouw training op geleide van belastbaarheid; toename belasting door middel van training coördinatie en balans, kracht en uithoudingsvermogen snelheid: van statisch naar dynamisch, van enkelvoudig naar complex, van cyclisch naar niet-cyclisch

Behandelfrequentie en -duur afhankelijk van (werk- en sportniveau)