



Enkelproblemen na een verzwikking Kneuzing aan de binnenkant

Zondag avond 19.00 uur rechter enkel flink verzwikt bij een stoepje die ik over het hoofd had gezien.
Ik voelde meteen dat het goed mis was. Mijn enkel was echt helemaal omgeklapt.

Met hulp naar de auto gelopen en voorzichtig het kleine stukje naar huis gereden. Meteen ijs erop gedaan en na \pm 30 min en strak ingezwachteld. De enkel was vooral ook gevoelig aan de binnenkant. Hier s' nachts mee geslapen op een hoog kussen. Een Saridon voor de pijn ingenomen want zelfs de druk van het dekbed was pijnlijk.

Zonder krukken naar de wc was een pijnlijke ervaring.
'S morgens direct krukken gepakt en een enkelbrace omgedaan. Ook weer een Saridon. Lopen ging met krukken een stuk beter maar bleef toch behoorlijk pijnlijk.

Zwelling van de voet viel mee dankzij de directe goede zorgen. De kleur blauw begon toch aardig toe te nemen, vooral ook aan de binnenkant. Op krukken naar het werk gegaan.

De hele dag heb ik wat last gehad van koude tenen. Met 2 thermische sokken aan en nog werd het niet warm. Regelmatig heb ik heb op een stoel gelegd en ben ik bewust klein stukje met krukken gaan lopen

'S avonds ging het lopen al iets beter. Onder het dekbed trok de kou wel weg. Bewegen met de tenen deed ook minder zeer. Een Femex ingenomen, 's avonds en 's morgens haast geen pijnklachten meer. De enkelbrace werd vervangen door een wigzool. Ik heb zittend werk en hoefde niet de hele dag een brace om. Het lopen met de wigzool op het werk en thuis gaat nu steeds beter. Ook zonder krukken. De trap op en af gaat nog wel het beste met een kruk. Lopen naar het werk met één kruk gaat prima. De voet afwikkelen is nog wel pijnlijk maar gaat steeds een stukje verder. Mijn linkerheup gewricht geeft wat pijnklachten omdat ik die kant redelijk zwaar belast.

Na twee weken gaat het lopen zonder krukken nog steeds met lichte "gewrichtspijn" gepaard. Goed afwikkelen vermindert de klachten maar je bent gauw geneigd om eerder je voet bij te trekken. Het consequent lopen in schoenen met schokdemping (SoftSole) en een wigzool die de voet naar binnen zet is een stuk prettiger.

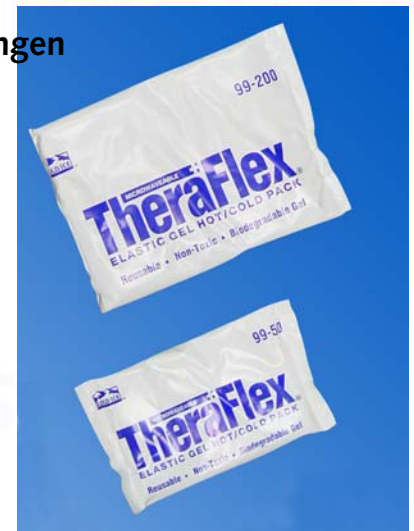
Na 4 weken nog steeds vage wisselende pijnklachten in de enkel. De schokdemping en de wigzool zijn nog steeds prettig.

Na 4 maanden is de enkel nog steeds gevoelig bij het lopen op schoenen met platte zolen op schoenen met een hak is het een stuk prettiger lopen. Na 6 maanden heb ik geen last meer. Ik heb overigens geen dag verzuimd.

Aanvulling STEP Instructeur

Pijn na een enkelverzwikking aan de binnenkant vooral bij staan en lopen, wijst vaak op een kneuzing. Met deze kraakbeenkneuzingen moet men extra voorzichtig zijn en zeker niet te snel en zwaar belasten i.v.m. de kans op voortijdige slijtage van de enkel. Geleidelijk opvoeren van de belasting en goed luisteren naar de reactie hierop is steeds aangewezen.

Koude pakkingen



Wigzool die druk van pijnlijke plaats haalt



SoftSole dat de schokken dempt

