

DE GEVOLGEN VAN EEN GEBROKEN ENKEL

Mevrouw Knips (38 jaar) komt iedere zes weken bij jou omdat haar teennagels te hard zijn om zelf te kunnen knippen. **Als zij opstaat uit de wachtkamer, vertrekt haar gezicht.** Zij vertelt je dat ze last heeft van haar enkel. Ze denkt zelf dat het te maken heeft met haar enkelbreuk, nu acht jaar geleden.

Slijtage van de heup, knie of duim: dat is je allemaal wel bekend. Maar wist je dat er ook slijtage aan de enkel bestaat? En dat dat op relatief jonge leeftijd al kan voorkomen?

SPORTIEVE MENSEN

De meest voorkomende oorzaak van slijtage van de enkel is een enkelbreuk. In Nederland breken ongeveer 30.000 mensen per jaar hun enkel. Het gebeurt vaak tijdens sportieve activiteiten zoals voetbal, skiën of andere hobby's, maar je kunt je enkel ook breken door een verstapping. Het betreft dus vaak fitte en actieve mensen, grotendeels jonger dan 45 jaar.

DE BEHANDELING

De ene enkelbreuk is de andere niet: soms is alleen het kuitbeen gebroken en soms gaat het om een combinatie van breuken van het sprongbeen, kuitbeen én scheenbeen. Behalve het bot, gaan ook structuren zoals kraakbeen en banden kapot. Afhankelijk van de complexiteit van de breuk en de stand

van de enkel, wordt er geopereerd of wordt ervoor gekozen de enkel alleen in het gips te zetten. Om de botbreuken of de geopereerde enkel goed te laten genezen, zit de voet tot net onder de knie in het gips. Dit duurt tussen de zes en de twaalf weken. Daarna kan de patiënt weer gaan lopen zonder hulpmiddelen en langzaam de activiteiten uitbreiden. Het duurt ongeveer een jaar voordat je alles weer kan.

SLIJTAGE

Gelukkig kan het lichaam veel herstellen, maar de structuren worden helaas nooit meer zo mooi en goed zoals moeder natuur ons heeft gemaakt. Dus: na genezing van een enkelbreuk kan je weer vrijwel alles doen, maar op de langere termijn slijt het gewricht eerder. Het blijkt dat bij meer dan de helft van de mensen er slijtage te zien is aan de enkel, tien jaar na een enkelbreuk.

Dat betekent dat als je op je 25e een enkelbreuk hebt, je een groot risico hebt op enkelslijtage op je 35e. Dat is best jong en daarom ligt het niet zo voor de hand om bij pijnklachten te denken aan slijtage aan de enkel.

Normaal gesproken komt slijtage aan de enkel, ook wel enkelartrose genoemd, niet zoveel voor. De oorzaken van enkelartrose zijn vooral enkelbreuk en daarna chronische (gewrichts)ziektes zoals reumatoïde artritis. Maar ook dat komt steeds minder voor door de goede (reuma)medicatie. Vanaf circa zestigjarige leeftijd krijgen we allemaal te maken met slijtage van gewrichten. De knie en heup voeren de lijst aan. Per jaar krijgen ruim 40.000 mensen last van slijtage van de knie! Dat is een natuurlijk proces, dus zonder een eerder doorgemaakt trauma zoals een ongeluk of breuk.

VERANDERINGEN

Slijtage is duidelijk zichtbaar op een röntgenfoto: de kraakbeenlaag tussen het sprongbeen en het onderbeen is dunner. Tevens kunnen er kleine holtes ontstaan in het bot, of juist extra bot aan de randen. De pijn en klachten die deze slijtage geven, zijn belangrijker dan hoe de röntgenfoto eruitziet. En die klachten hoor en zie je wellicht dagelijks bij je cliënten.

HERKENNING

Typische klachten die horen bij slijtage zijn de pijn en de stijfheid tijdens het gaan lopen, nadat je een tijdje hebt



Om de botbreuken of de geopereerde enkel goed te laten genezen, zit de voet tot net onder de knie in het gips.



Typische klachten die horen bij slijtage zijn pijn en stijfheid tijdens het gaan lopen, nadat je een tijdje hebt gezeten.



FeetForward helpt pedicures én hun cliënten bij het verminderen van voet- en enkelklachten. Met direct toepasbare tips voor de dagelijkse praktijk en met medische informatie in begrijpelijke taal. Via online trainingen die opfrissing, verbreding en verdieping brengen over voetklachten. Mirjam Tuinhout heeft werkervaring als MPA Voet- en enkelorthopedie, podotherapeut, docent/onderzoeker en ondernemer. Met FeetForward heeft ze een missie: een leven lang lopen voor jouw cliënten. www.feetforward.nl

'DE MEEST VOORKOMENDE OORZAAK VAN SLIJTAGE VAN DE ENKEL IS EEN ENKELBREUK'

gezet. Zo heeft mevrouw Knips ook pijn als ze weer opstaat uit de stoel in de wachtkamer. Wat ook zichtbaar is aan de enkel met artrose, is dat de betreffende enkel vaak minder goed beweegt. Om dat te controleren, vraag je de cliënt om de voorvoeten naar zich toe te trekken en daarna van zich af. Kijk dan naar het verschil tussen links en rechts. Meestal beweegt de gebroken enkel minder ver. Ook kan de afstand tussen de binnen- en de buitenenkel groter zijn. Soms verklaart deze test dan ook direct waarom de schoen aan die bredere enkel krappert zit, meer huidirritatie geeft of dat de vetersluiting wijder open staat.

DRIE TIPS VOOR CLIËNTEN MET ENKELPIJN

Als (medisch) pedicure kan je niets doen aan de oorzaak van slijtage. Wat je wél kan doen voor je cliënten met enkelpijn, mogelijk door artrose, is deze drie adviezen geven:

1. Blijf in beweging! Rust roest. Fietsen en roeien zijn goede bewegingen om de enkel zo soepel mogelijk te houden.
2. Gebruik bij langere loopafstanden een hogere schoen, zoals een lichte bergschoen.
3. Staat de voet scheef onder de enkel? Adviseer de cliënt dan naar een podotherapeut of orthopedisch maatnemer te gaan. Een speciale zool of schoen zou de pijnklachten kunnen verminderen.