



# Impingement van de enkel of Voetballersenkel

Dit is een Engelse term die letterlijk 'botsing, beknelling' betekent. Hiermee wordt bedoeld dat er een beknelling bestaat in het enkel gewricht, nl. tussen het sprongbeen (talus) en het scheenbeen (tibia). Dit impingement kan zowel aan de voorzijde als aan de achterzijde plaatsvinden, maar komt in overgrote meerderheid aan de voorzijde voor. Impingement kan veroorzaakt worden doordat er botuitsteeksels gevormd worden. Men spreekt dan van 'benig impingement'. Ook kan alleen het kapsel impingement veroorzaken; dan is er sprake van 'weke delen impingement'.

## Wat is de oorzaak van enkel impingement?

### Voorste enkel impingement

Hoewel de exacte oorzaak nog niet voor 100 procent vaststaat, zijn er steeds meer aanwijzingen dat repeterende (micro) traumata de oorzaak zijn van impingement. Dit wil zeggen dat er alsmaar kleine 'tikjes' tegen de enkel voorkomen, en dit leidt uiteindelijk tot kapsel verdikking en vorming van botuitsteeksels. Dit komt veel bij voetballers voor, waarschijnlijk door het schieten van de bal met de wreef/bovenzijde van de voet/enkel. Toch komt het ook voor bij mensen die nog nooit gevoetbald hebben. Voorste impingement hangt dan waarschijnlijk samen met één of meerdere verzwikkingen in het verleden.

### Achterste enkel impingement

Ook hierbij wordt gedacht aan microtrauma als oorzaak, en in dit geval dan door veel op de tenen (moeten) staan, zoals bij balletdansers. Ook kan dit tamelijk acuut optreden bij zgn. 'geforceerde

hyperplantairflexie', bijvoorbeeld wanneer een voetballer met zijn voet in de grond schiet. Net als bij voorste impingement komt deze afwijking ook voor bij niet-dansers en niet-voetballers.



Rö zij aanzicht enkel

hyperplantair flexie enkel

Rö hyperplantair flexie



## Wat zijn de klachten van enkel impingement?

Bij voorste en achterste impingement zijn de klachten ongeveer hetzelfde, alleen verschilt de plek, namelijk de vóór- of achterzijde van de enkel. Mensen hebben bij voorste impingement pijn aan de voorkant van de enkel, met name bij het omhoog bewegen van de voet (dorsiflexie in het enkel gewricht). Omgekeerd is er bij achterste impingement juist pijn bij het naar onder bewegen van de voet/enkel (plantairflexie), zie bovenstaande figuur. Deze pijn is vaak activiteits afhankelijk en kan samengaan met stijfheid. Ook kan er zwelling ontstaan aan de voor- of achterzijde, en kan de enkel stijf zijn. Een duidelijk trauma kan het probleem veroorzaken, maar dit hoeft lang niet altijd zo te zijn.

## Hoe stelt men de diagnose enkel impingement?

Natuurlijk worden lang niet alle enkel klachten veroorzaakt door impingement. Andere oorzaken voor pijn rond de enkel zijn bv. een peesontsteking, een afgeknelde zenuw, instabiliteit, slijtage van de enkel of achtervoet, standsafwijkingen enzovoorts.

Toch is de diagnose impingement niet moeilijk te stellen: als de arts het verhaal van de patiënt gehoord heeft, kan bij lichamelijk onderzoek de diagnose gesteld als er drukpijn aan de voor- resp. achterzijde van de enkel is, en de patient de pijn herkent bij zogenaamde geforceerde dorsiflexie of plantairflexie van de enkel. Er kunnen ook subtiele bewegingsbeperkingen van het enkelgewricht zijn en soms zijn crepitaties (zacht kraken) voelbaar.



Een Röntgen foto kan de diagnose verder bevestigen bij benig impingement. Bij weke delen impingement worden er op de Röntgen foto's geen afwijkingen gezien. Wel kunnen eventuele andere afwijkingen opgespoord worden.

## Is een MRI scan van de enkel nodig?

Een MRI scan is een geavanceerde onderzoek, met name geschikt om de zogenaamde weke delen (spier, pees, kapsel en dergelijke) van een gewricht af te beelden. Voor de diagnose "Impingement" is dit niet noodzakelijk, sterker nog: bij impingement worden er op de MRI vaak geen afwijkingen gezien, terwijl die er wel zijn.



## Hoe behandel je impingement?

Meestal zal in eerste instantie een niet-operatieve behandeling gestart worden. Dit kan onder andere vermindering of aanpassing van de (sport)belasting zijn, maar ook fysiotherapie of manuele therapie. Soms kan éénmalig een corticosteroïd injectie in het enkel gewricht worden gegeven, vooral om slijmvlies irritatie te verminderen. Als dit allemaal onvoldoende helpt, kan voor een operatie gekozen worden. Dit zal bijna altijd een kijkoperatie van de enkel (artroscopie) zijn.

### Artroscopie van de enkel.



Net als bij de knie kan ook de enkel met een kijkoperatie of artroscopie behandeld worden. Niet alleen het kraakbeen, maar ook de banden en het slijmvlies van de enkel kunnen goed beoordeeld en behandeld worden.

Via twee (soms drie) kleine steekgaatjes kunnen het kijkbuisje (artroscoop) en andere instrumenten

in het gewricht gebracht worden. Met allerlei tangetjes en een soort slijptolletje ("shaver") kan verdikt en ontstoken slijmvlies en kapsel (weke delen impingement) en ook botaangroei (benig impingement) verwijderd worden.



Normaal beeld van het kraakbeen in de enkel



Een "shaver" verwijdert impingement





## Mogelijke complicaties van een enkel artroscopie

De artroscopie van de enkel is een kleine ingreep en geeft zelden complicaties. Toch kunnen deze optreden, net als bij iedere andere chirurgische ingreep, hoe klein ook. Een enkele keer ontstaat er een nabloeding of een trombose in het onderbeen. Zelden wordt een huidzenuwtje geraakt of raakt dit verkleefd in het littekentje. Er kan dan een gevoelloos plekje op de voet (blijven) bestaan.

## De Artroscopie van de enkel in Gelre ziekenhuizen

In Gelre ziekenhuizen wordt de artroscopie van de enkel via een dagopname verricht. Na afloop van de operatie krijgt u een drukverband om de enkel, wat u zelf na 48 uur dient te verwijderen. Daarna gebruikt u een steunkous om de enkel, deze wordt u bij ontslag meegegeven. Meestal mag de enkel de eerste twee weken belast worden, door zwelling is dit vaak nog wel beperkt. dus is het verstandig tevoren een paar krukken te huren en het lopen hiermee al te oefenen.



Ongeveer twee weken na ontslag komt u op de poli terug. Er wordt dan beoordeeld hoe de enkel herstelt en de hechtingen worden verwijderd; vaak wordt dan ook fysiotherapie voorgeschreven. Op geleide van de zwelling van de enkel, mag de (sport) belasting verder opgevoerd worden. In het algemeen kan na 3-6 maanden weer gesport worden.