

# Enkelbraces Bewezen effectief

Met 15% van alle blessures vormen enkelblessures jaarlijks een serieus gezondheidsprobleem onder sportend Nederland. De fysiotherapeut behandelt 32% van alle enkelblessures. De meest voorkomende oorzaak is vallen of verstappen, dus veelal tijdens een onverwacht en onbewust moment.<sup>(1)</sup>

## Richtlijnen behandeling en preventie enkelblessures

De behandeling van enkelblessures bestaat uit drie fases; herstel, hervatting en preventie.

### Herstel:

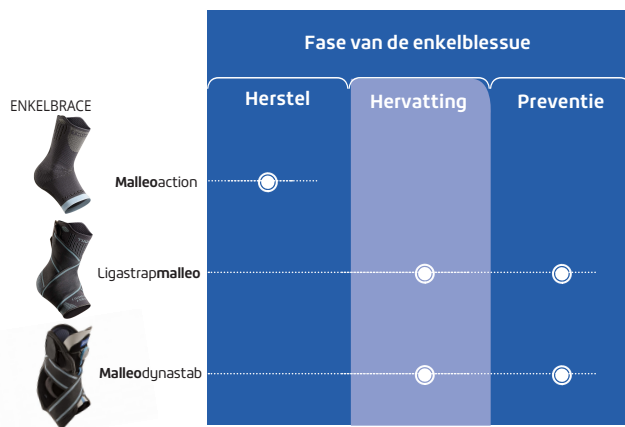
Immobilisatie wordt meestal afgeraden of soms geadviseerd tot maximaal tien dagen na de blessure. Daarna wordt functioneel herstel geadviseerd.<sup>(2)</sup> Enkel-support door middel van een brace kan pijn verlichten en kans op oedeem verkleinen.

### Hervatting:

Enkel-support (tape en/of brace) wordt aanbevolen gedurende vier tot zes weken na een enkelblessure.<sup>(2)</sup> Met deze ondersteuning kan een geblesseerde enkel op een veilige en beschermde wijze worden belast. Daarnaast wordt ook oefentherapie aanbevolen voor een sneller functioneel herstel.<sup>(2,3)</sup> Het is wetenschappelijk bewezen dat een enkel-support terugkeer naar activiteit versnelt.<sup>(2,6)</sup>

### Preventie:

Uit een systematische review blijkt dat oefentherapie het risico op herhaling van een enkelblessure verlaagt. Enkel-support is effectief bij zowel preventie van een eerste blessure of van een herhaling.<sup>(4)</sup> Preventieve maatregelen kunnen veel medische kosten besparen. Het blijkt dat de kans op recidieve blessures wordt verminderd bij gebruik van een enkel-support tijdens sporten. Het advies is om support toe te passen gedurende 6-12 maanden na de blessure.<sup>(3)</sup>



Figuur 2: Overzicht Thuasne enkelbraces in de drie blessure fases.

## Brace vs Tape

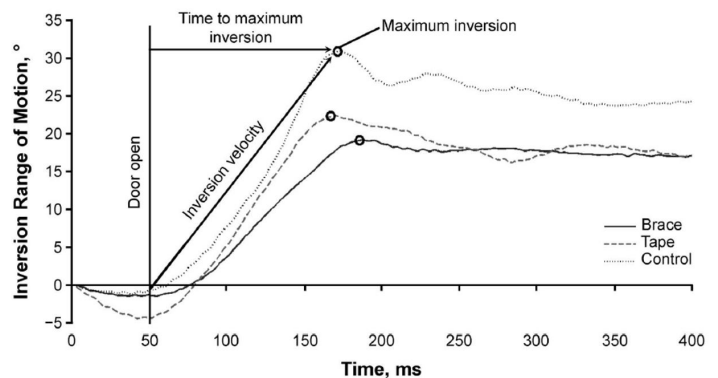
De werking van braces en tape bij hervatting en preventie is in meerdere onderzoeken aangetoond, maar welk type enkel-support is het meest effectief?

### Hervatting:

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het gebruik van een brace tot betere resultaten leidt in vergelijking met (kinesio)tape.<sup>(2)</sup> De kosten van een behandeling met een brace gedurende het jaar na een blessure blijken lager dan de kosten van een behandeling met tape.<sup>(5)</sup> Dit komt met name doordat bij een behandeling met een brace mensen sneller kunnen terugkeren naar hun activiteiten. Een semi-rigide enkelbrace lijkt de meest kosteneffectieve optie.<sup>(6)</sup>

### Preventie:

een semi-rigide brace is superieur in de preventie van enkelblessures.<sup>(2)</sup> Uit een gecontroleerde studie is gebleken dat een enkelbrace meer stabiliteit geeft dan tape.<sup>(7)</sup> Een brace is ook kosteneffectiever dan tape gedurende één of meer sportseizoen(en).<sup>(8)</sup>



Figuur 1: Een semi-rigide enkelbrace zorgt voor meest optimale inversiebeperking en de laagste inversiesnelheid.<sup>(7)</sup>

### Gebruikte Bronnen

- H. van der Does, „Enkelblessures cijfers 2017,” VeiligheidNL, Amsterdam, 2019.
- G. Voorberg, A. Hoorntje, L. Wink, B. van der Doelen, M. van den Bekerom, R. Dekker, N. van Dijk, R. Krips, M. Loogman, M. Riddirkhof, F. Smithuis, S. Stufkens, E. Verhagen, R. de Bie en G. Kerckhoffs, „Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of evidence-based clinical guideline,” *Journal of Sport Medicine*, vol. 2018, nr. 52, p. 15, 2018.
- C. Doherty, C. Bleakley, E. Delahunt en S. Holden, „Treatment and prevention of acute and recurrent ankle sprains: an overview of systematic reviews with meta-analysis,” *Journal of Sport Medicine*, vol. 2017, nr. 51, p. 17, 2016.
- R. Bellows en C. Wong, „The effect of bracing and balance training on ankle sprain incidence among athletes: A systematic review with meta-analysis,” *The international journal of sports physical therapy*, vol. 2018, nr. 13, p. 10, 2018.
- E. Kemler, M. Krist, I. van de Port, A. Hoes, G. de Wit en F. Backx, „Economic evaluation of a soft ankle brace compared to tape in acute lateral ankle ligamentous sprains,” *Clinical research on foot & ankle*, vol. 2016, nr. 4, p. 8, 2016.
- F. Fatoye en C. Haigh, „The cost-effectiveness of semi-rigid ankle brace to facilitate return to work following first-time acute ankle sprains,” *Journal of clinical nursing*, vol. 2016, nr. 25, 2016.
- E. Hall, J. Simon en C. Docherty, „Using ankle bracing and taping to decrease range of motion and velocity during inversion perturbation while walking,” *Journal of athletic training*, vol. 2016, nr. 51, p. 8, 2016.
- T. Mickel, C. Bottoni, G. Tsuji, K. Chang, L. Baum en K. Tokushige, „Prophylactic bracing versus taping for the prevention of ankle sprains in high school athletes: A prospective, randomised trial,” *The Journal of Foot&Ankle Surgery*, vol. 2006, nr. 45, p. 7, 2006.

Heeft deze advertorial uw interesse gewekt?

Mail ons voor een afspraak bij u op de praktijk: [info@thuasne.nl](mailto:info@thuasne.nl)