Aanpak van enkeldistorties verbeteren in de huisartsenpraktijk.

Haio: HULS Tine , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: De Greef Lore , SISK Maura

Context: Laterale enkeldistorsies zijn de frequentst voorkomende sportblessures en kennen een hoge incidentie in de huisartsenpraktijk. Ze gaan vaak gepaard met belangrijke restletsels van functionele instabiliteit en chronische pijn, en kennen een hoog risico op recidief.

Onderzoeksvraag: Hoe kunnen we de aanpak van enkeldistorsies verbeteren in de huisartsenpraktijk?

Methode: Het eerste deel van deze masterproef bestaat uit een literatuurstudie van enkele recente richtlijnen en artikels over enkeldistorsies. De richtlijnen worden vergeleken met betrekking tot anamnese, klinisch onderzoek, aanvullende onderzoeken, evaluatie en beleid. Het tweede deel van deze masterproef bestaat uit een evaluatie van de applicatie ‘Versterk je enkel’ door patiënten. Deze applicatie bestaat uit een bewezen effectief oefenprogramma voor preventie van een recidief distorsie. Gedurende tien maanden werden patiënten met een enkeldistorsie gerekruteerd en gemotiveerd tot het gebruiken van deze applicatie. Na acht weken werd hun gevraagd een evaluatie te maken van deze applicatie.

Resultaten: Deel I Literatuurstudie: Een gerichte anamnese dient te gebeuren, met bijzondere aandacht voor het traumamechanisme en de initiële symptomatologie. Het klinisch onderzoek dient te bestaan uit een inspectie, palpatie, en nagaan van belastbaarheid. Het is uitermate belangrijk om bij elke enkeldistorsie de Ottawa enkel regels na te gaan voor het uitsluiten van een fractuur. Enkel bij een positief Ottawa criterium is verder onderzoek nodig. De behandeling bestaat uit RICE, pijnstilling, functionele steun en oefentherapie. Voor preventie van recidief kan er de eerste maanden een tape of brace gebruikt worden tijdens het sporten, en is het volgen van een oefenprogramma aangewezen. Deel II Evaluatie van de applicatie ‘Versterk Je enkel’: 38 patiënten hebben een online vragenlijst ingevuld over deze applicatie. 82 procent bleek de applicatie effectief gebruikt te hebben. 26 procent van de patiënten voerde het oefenprogramma uit zoals initieel vooropgesteld, minstens 3/week en minstens 8 weken. Meer dan twee derde van de patiënten volgden de voorgestelde oefenvolgorde en gaven aan geen moeilijkheden te ondervinden om het programma te integreren in hun dagelijks leven. 60 procent van de patiënten vond dat hun enkelstabiliteit verbeterd was, en 90 procent beoordeelde het gebruiksgemak van de applicatie als gemakkelijk of heel gemakkelijk.

Conclusie: Voor de diagnostiek van enkeldistorsies zijn er duidelijke wetenschappelijke aanbevelingen. Opvallend is het gebrek aan bewijs voor vele behandelingsstrategieën die frequent toegepast worden in de dagelijkse praktijk. Er zijn geen eenduidige conclusies over hoe functionele steun en oefentherapie het best toegepast worden. De applicatie ‘Versterk je enkel’ werd zeer gebruiksvriendelijk bevonden, is gemakkelijk zelfstandig uit te voeren, en gaf patiënten de indruk van een verbeterde enkelstabiliteit. Het oefenprogramma in de applicatie werd echter slechts door een kwart van de patiënten uitgevoerd zoals initieel vooropgesteld. Het succes van de applicatie valt of staat bij de motivatie van de patiënt. De huisarts kan deze applicatie aanbevelen, en patiënten motiveren tot een correct gebruik hiervan. Op die manier kan de applicatie een belangrijke rol spelen in het beleid van enkeldistorsies, en bijdragen tot een sneller herstel en minder recidief van distorsies.