**NOOIT MEER JE ENKEL VERSTUIKEN: HET MECHANISME ONTBLOOT?**

“Sporten is gezond”, een alom gekend spreekwoord dat echter ook een minder aangename keerzijde heeft. Enkelverstuikingen (in de volksmond ook wel het verrekken of scheuren van de enkelbanden genoemd) zijn een van de meest voorkomende sportblessures, maar worden veelal als banaal beschouwd. Toch leiden dergelijke blessures tot een hoge maatschappelijke kostprijs. In de VS alleen al wordt de jaarlijkse totale medische kost die enkelverstuikingen teweegbrengen op meer dan 3 miljard dollar geschat. In België heeft onderzoek aangetoond dat de gemiddelde totale kostprijs van één enkelverstuiking varieert tussen de 1000 en 3000 euro. Daarnaast hervallen heel wat sporters in hun blessure en zelfs tot 3 jaar (!) na het oplopen van een enkelverstuiking blijkt een groot deel nog steeds niet te zijn hersteld.

Een goede preventie is dus zowel op sportief als maatschappelijk vlak erg belangrijk. Hiervoor is echter een goede kennis van risicofactoren voor enkelverstuikingen een must. Waarom sporters hun enkel (blijven) verzwikken is tot op heden onduidelijk. Op basis van eerder wetenschappelijk onderzoek zou het mogelijk te maken kunnen hebben met een slecht evenwichtsvermogen. Daarom heeft de Vrije Universiteit Brussel (VUB) in samenwerking met de Universiteit Gent een studie uitgevoerd om na te gaan of sporters met een slecht evenwicht meer risico lopen om een enkelverstuiking op te lopen.

Gedurende 3 jaar werden meer dan 600 competitiesporters (voornamelijk studenten) opgevolgd. In mijn onderzoek heb ik mij voornamelijk gefocust op competitiesporters die uitsluitend balsporten beoefenden, aangezien dit de sporten bij uitstek zijn om een enkelverstuiking op te lopen

Het evenwichtsvermogen van de sporters werd geëvalueerd aan de hand van de zogenaamde Multiple Hop Test, een test die reeds jaren geleden werd ontwikkeld aan de VUB. Deze test is uniek aangezien het een eenvoudige hinkelproef betreft die zowel in een sportspecifieke situatie (sportzaal) als in de klinische praktijk van de kinesitherapeut kan worden afgenomen. Tijdens deze hinkelproef moeten sporters op 1 been hinkelen, dit telkens in diagonale richting, en dienen zij hierbij het evenwicht zoveel mogelijk te handhaven. Om het evenwicht van sporters tijdens de hinkelproef te bestuderen werden vertraagde videobeelden geanalyseerd en het aantal alsook het type evenwichtscorrecties geregistreerd.

Mijn onderzoek is de eerste studie waarbij op basis van videoanalyse verschillen werden vastgesteld in de manier waarop sporters tijdens het neerkomen het evenwicht bewaren. Sporters gebruiken namelijk diverse strategieën om hun evenwicht handhaven.

Deze strategieën kunnen in 2 grote categorieën worden onderverdeeld, namelijk de zogenaamde “change-in-support” strategie en de “fixed-support” strategie. Bij de “change-in-support strategie” gaan sporters de steunbasis verplaatsen om hun evenwicht te bewaren, bijvoorbeeld door te verschuiven of verspringen, of het op de grond plaatsen van een voet. Bij de fixed-support strategie gaan sporters bewegingen met romp en/of ledematen maken (door bijvoorbeeld de romp zijwaarts of voorwaarts te bewegen) om hun evenwicht te bewaren, maar zonder hun steunbasis te verplaatsen.

Bij het analyseren heb ik de groep sporters die tijdens de studie een enkelverstuiking opliepen vergeleken met de groep sporters zonder letsel.   
Het meest opvallende uit mijn studie is dat sporters die tijdens het seizoen hun enkel hadden verstuikt reeds bij aanvang van de studie een significant slechter evenwichtsvermogen hadden**.** Daarenboven blijkt de letselgroep bijna uitsluitend gebruik te maken van de “change-in-support strategie” om het evenwicht te herstellen. Nog markanter is dat sporters met een slechte score op de Multiple Hop test tot 20 keer meer kans hebben om een enkelverstuiking op te lopen.

Internationaal gezien zijn de resultaten van dit onderzoek uniek omdat met behulp van een eenvoudige veldtest sporters met een verhoogd risico op een enkelverstuiking kunnen worden opgespoord.

Daarnaast zou men toch kunnen verwachten dat het evenwichtsvermogen van de gekwetste sporter door de revalidatie zou zijn verbeterd. Uit mijn studie blijkt dit helaas niet het geval te zijn.

De kans bestaat dus dat deze sporters vroeg of laat zullen recidiveren en naar een chronische situatie evolueren (chronische enkelinstabiliteit). Eerder onderzoek heeft immers aangetoond dat ook sporters met chronische enkelinstabiliteit (dit zijn sporters die steeds maar hervallen en de enkel blijven verstuiken) een slecht evenwichtsvermogen blijven hebben.

Feit is dat sporters onvoldoende gescreend worden, denk maar aan het screenen van jonge sporters ter preventie van plots hartfalen. De resultaten van ons onderzoek hebben dus mogelijk een belangrijke maatschappelijke impact. De toepassing van deze test in kinesitherapeutische praktijken alsook in sportclubs kan namelijk helpen om sporters met een slecht evenwichtsvermogen, en dus een verhoogd risico op een enkelverstuiking, te detecteren. Dit zou hen moeten motiveren tot het volgen van een oefenprogramma bestaande uit balansoefeningen. Balanstraining vermindert immers het risico op een nieuw letsel.

Een betere preventie draagt bij tot een lagere medische kost én minder blessureleed. Een win-win situatie, toch?