

WAT IS HET?

Een verstuiking wordt gekenmerkt door een letsel aan het gewricht waarbij echter geen botbreuken zijn opgetreden. Vaak worden ligamenten en kruisbanden deels of volledig gescheurd. Dit terwijl het gewricht nog altijd op zijn plaats blijft.

WAT ZIJN DE OORZAKEN?

Een veel voorkomende oorzaak van een verstuiking is een te bruske beweging. Deze gaat vaak gepaard met het inwerken van een externe kracht, zoals een val of een slechte landing.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

Pijn, zwelling en een destabilisatie van het gewricht zijn de eerste symptomen die optreden. Na verloop van tijd kan het verstuikte ledemaat ook blauw beginnen zien.

WAT ZIJN DE EERSTE ZORGEN?

Leg zo snel mogelijk ijs teneinde pijn, zwelling en mogelijke bloeditstoringen te voorkomen. Daarnaast is het aangewezen het beschadigde gewricht in hoogstand te plaatsen. Nadat er voldoende ijs is gelegd kan het gewricht het best ingewikkeld worden in een drukverband.