



Enkeloefeningen

U start met de enkeloefeningen na de gips- of tapebehandeling. Deze oefeningen verminderen de stijfheid van uw enkel en zorgen voor een betere stabiliteit. Ook helpt het om de kracht van uw enkel en onderbeen te verbeteren. Probeer deze oefeningen ieder uur te herhalen op geleide van uw klachten of na advies van de gipsverbandmeester of chirurg.

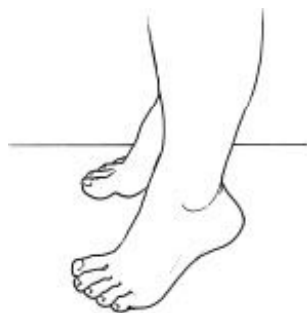
1. Beweeg uw voet op en neer. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



2. Draai rondjes met uw voet, zowel linksom als rechtsom, gedurende 30 seconden.



3. Ga op uw tenen staan en houdt dit 10 seconden vast en herhaal dit 10 keer. Vervolgens gaat u, achter een stevige stoel of het aanrecht, op uw hakken staan en beweegt u uw tenen omhoog, gedurende 10 keer.

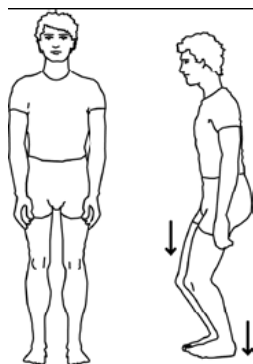




4. Ga op uw aangedane been staan, achter een stevige stoel of het aanrecht en til uw andere been van de grond. Pak het aanrecht of de stoel alleen vast indien u uw evenwicht dreigt te verliezen. Probeer gedurende 20 seconden op 1 been te blijven staan.



5. U gaat in spreidstand staan met uw benen ongeveer 30 cm uit elkaar. Buig langzaam door uw knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen op de grond blijven en de billen moeten boven de enkel blijven. Houdt dit 10 seconden vast en herhaal dit 5 keer.



Uw enkel/voet kan na de behandeling nog dik zijn door de zwelling. Het is daarom belangrijk om uw been regelmatig hoog te leggen. De voet moet hoger liggen dan de knie en de knie hoger dan de heup.

TIP: download de app "versterk je enkel" voor meer oefeningen en informatie.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze oefeningen nog vragen, neem dan gerust contact op met:

De Gipskamer van Gelre Apeldoorn

- telefoon (055) 581 84 93
- ma t/m vr van 8.30-16.00 uur.

De Gipskamer van Gelre Zutphen

- telefoon (0575) 59 29 46
- ma t/m vr van 08.30-16.00 uur.

Bronnen: www.st-anna.nl, www.fysiokoudekerk.nl