



Oefeningen van de enkel

na een verstuiking of een letsel aan de enkelband

U heeft uw enkel verstuikt. Hierdoor is de enkel gezwollen en/of pijnlijk. Meestal kunt u niet normaal lopen zonder klachten. Met deze oefeningen zorgt u ervoor dat u uw enkel weer goed kunt gebruiken.

De behandeling

In eerste instantie heeft u een gipsspalk of drukverband gekregen. Bij uw controle afspraak bespreekt de arts met u het vervolg van de behandeling. De combinatie tussen de behandeling en de oefeningen zorgen voor het herstel van uw normale looppatroon.

De oefeningen

Oefening 1

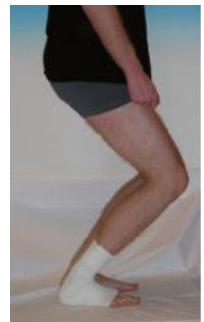
U start met het lopen met kleine stappen. Tijdens het lopen is het belangrijk dat u de voet van de hak naar de tenen afwikkelt. Ook zet u de ene voet vóór de andere voet. U mag de voet niet naast de andere aansluiten tijdens het lopen.

Oefening 2

U staat rechtop met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door beide knieën. Belangrijk hierbij is dat de hielen op de grond blijven en de knieën even ver naar voren buigen.

Houd deze 10 seconden vast en herhaal dit 10 keer.

U doet deze oefening 4 tot 6 keer daags.

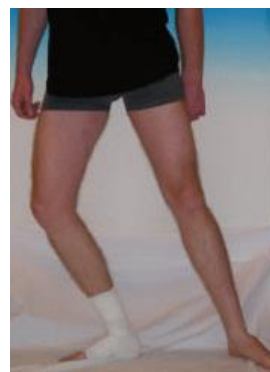


Oefening 2

Oefening 3

U staat in een lichte spreidstand. Breng het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten op de grond blijven. Blijf steeds 5 seconden op één been staan in deze buighouding en herhaal dit 10 keer.

U doet deze oefening 4 tot 6 keer daags.



Oefening 3

Oefening 4

U staat op één been met een licht gebogen knie. Begin met het gezonde been, daarna het geblesseerde been.

U doet de oefening enkele minuten per keer.

U herhaalt de oefening 4 tot 6 keer daags.

De oefening kunt u ook met gesloten ogen doen. Dit kan in het begin moeilijk zijn.



Oefening 4

Zwelling

Wanneer de zwelling in de voet toeneemt, leg dan het been omhoog. Zorg ervoor dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie hoger ligt dan de heup.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u een vraag of probleem met de oefeningen, neem dan contact op met de gipskamer. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- Gipskamer Haarlem Zuid (023) 224 3581
- Gipskamer Haarlem Noord (023) 244 7583
- Gipskamer Hoofddorp (023) 224 45581
- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis Haarlem (023) 224 4880

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl