Versterk je enkel

Gipskamer

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Inleiding

Het 'Versterk je enkel' oefenprogramma is bedoeld voor mensen met enkelbandletsel of mensen die hun enkel willen versterken. Er kan gestart worden met de oefeningen zodra de aangedane enkel weer belastbaar is of wanneer de zwelling van de enkel zo goed als verdwenen is. Het is aan te raden de enkel ondersteund te houden met een voorziening van softcast of tape tot normale belasting weer haalbaar is of tot 4 weken na ontstaan van de blessure.

Het volledige oefenschema bestaat uit 8 weken. Drie keer per week doet u een set met oefeningen die u overal en zonder begeleiding kan doen. Er zijn 6 basisoefeningen waar u gaande weg variaties op krijgt om de oefeningen wat moeilijker te maken. Door acht weken lang, drie keer per week oefeningen te doen, wordt de kans op (herhaling van) enkelbandletsel 60% kleiner. De enkel oefeningen met bijbehorend schema zijn bewezen effectief en afkomstig uit onderzoek van EMGO+/VUmc.

Oefent u liever met uw smartphone of tablet? Download dan gratis de app 'versterk je enkel'.

Softcast

Voor de behandeling van enkelbandletsel geven wij ter ondersteuning softcast. Dit is een soepel soort gips gemaakt van kunststof. Softcast geeft langer steun dan tape en hoeft daarom minder vaak gewisseld te worden. Daarom zijn wij vrijwel volledig overgestapt op softcast als behandeling van enkelbandletsel.

Nat worden;

Omdat er geen watten nodig zijn onder dit gips mag het nat worden. Als u zou willen kan er mee gedoucht en gezwommen worden. Het blijft wel nog één a twee uur nat als u niet in de zon kan gaan zitten of het gips verder droog kan blazen met de warme lucht van een fohn. Als het koud is raden wij daarom aan het gips wel droog te houden. Ga ook niet met een nat softcast in uw schoen.

Lopen, rust en zwelling;

Bouw het lopen rustig op en wissel daarom korte afstanden af met een tijdje rust. Indien nodig blijft u uw been hoog houden als u zwelling ervaart van de enkel. Zwelling is bij dit letsel normaal en kan ook na de behandeling met softcast nog voorkomen. Dit hoort erbij en de ene persoon heeft hier meer last van dan de ander.

Schoenen;

Draag het liefst een iets ruimere veterschoen over uw softcast of een sandaal met hielband. Slippers zijn geen goed idee om te dragen omdat dit de enkel alleen maar onnodig vermoeid en geen extra steun of stabiliteit geeft.

Na het softcast;

Er wordt aangeraden bij enkelbandletsel tot 6 maanden na de behandeling een brace te dragen tijdens risicosporten of de enkel in te (laten) tapen.

Oefeningen

A. De 1-benige kniebuiging

Voor het versterken van de bovenbeen- en bilspieren en verbeteren van de stabiliteit van de enkel.
Belangrijk; De kniebuiging hoeft niet diep te zijn. De knie mag niet voorbij de punt van uw tenen komen.

Variaties

- A1; Doe de oefening op vlakke ondergrond
- A2; Doe de oefening op een vlakke ondergrond met uw ogen dicht
- A3; Doe de oefening op een faompad of oefentol

Startpositie

- Sta op uw linkerbeen, met uw knie en heupen licht gebogen
- Uw rechterbeen is licht gebogen en los van de grond
- Probeer uw armen ontspannen langs uw lichaam te houden

Actie

- Maak een kniebuiging met uw linkerbeen en houdt uw hiel daarbij op de grond

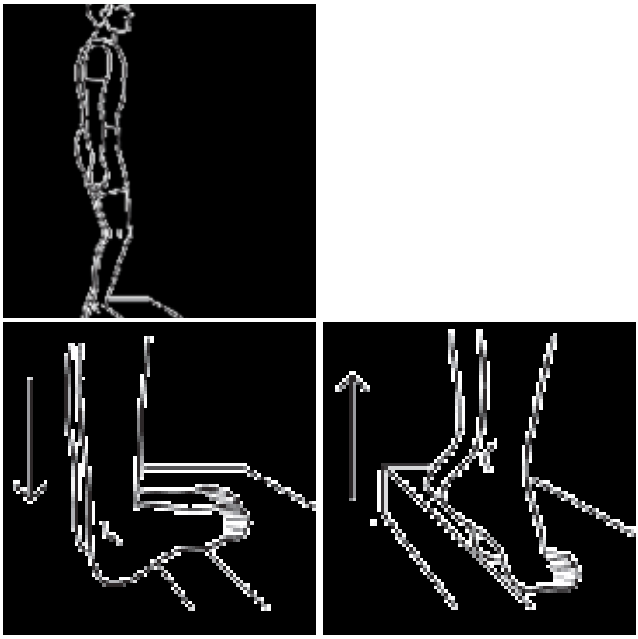
- Zwaai uw rechterarm naar voren
- Strek uw linkerbeen en laat uw rechterarm zakken
- Herhaal dit in 2 sets van 15 buigingen voor beide benen

Oefenschema

Oefening A	**dag 1**	**dag 2**	**dag 3**	
week 1		A1	A1	A1
week 2		A1	A1	A1
week 3		A1	A1	A1
week 4		A1	A1	A1
week 5		A2	A2	A2
week 6		A2	A3	A3
week 7		A3	A3	A3
week 8		A3	A3	A3

B. Uit de tenen omhoog duwen
Voor het versterken van de kuitspieren

Variaties
- B1; Doe de oefening met houvast
- B2; Doe de oefening zonder houvast



Startpositie
- Sta rechtop
- Uw hielen hellen over en verhoogde rand (step of traptrede). Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten waarbij uw tenen naar voren wijzen
- Probeer een arm ontspannen naast uw lichaam te houden, met uw andere arm kunt u zich ergens aan vasthouden voor balans.

Actie
- Zak met uw hielen zo ver mogelijk naar beneden

- Kom omhoog op de bal van de voeten en buig uw tenen
- Zak vervolgens weer zover mogelijk naar beneden
- Herhaal dit in 2 sets van 15 keer

Oefenschema

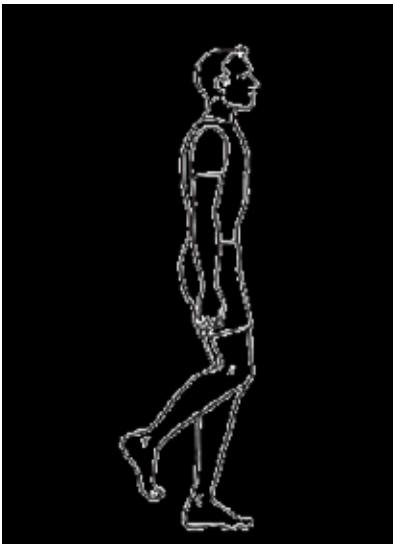
Oefening B	**dag 1**	**dag 2**	**dag 3**	
week 1		B1	B1	B1
week 2		B1	B1	B1
week 3		B1	B1	B1
week 4		B1	B1	B1
week 5		B2	B2	B2
week 6		B2	B2	B2
week 7		B2	B2	B2
week 8		B2	B2	B2

C. 1-benige balansoefening

Voor het verbeteren van de stabiliteit van de enkel

Variaties

- C1; Doe de oefening op een vlakke ondergrond
- C2; Doe de oefening op een vlakke ondergrond met uw ogen dicht
- C3; Doe de oefening op een foampad of oefentol



Startpositie

- Sta op uw linkerbeen met uw knie en heupen licht gebogen
- Uw rechterbeen is licht gebogen en los van de grond
- Probeer uw armen ontspannen langs uw lichaam te laten

Actie

- Houd de positie een minuut vast
- Wissel van been
- Herhaal dit 2 keer voor beide benen

Oefenschema

Oefening C	dag 1	dag 2	dag 3	
week 1		C1	C1	C1
week 2		C1	C2	C2
week 3		C2	C2	C3
week 4		C3	C3	C3
week 5		C3	C3	C3
week 6		C3	C3	C3
week 7		C3	C3	C3
week 8		C3	C3	C3

D. Rennershouding

Voor het verbeteren van de stabiliteit van de enkel

Variaties

- D1; Doe de oefening op vlakke ondergrond
- D2; Doe de oefening op vlakke ondergrond met uw ogen dicht
- D3; Doe de oefening op een foampad of oefentol

Startpositie

- Sta rechtop met uw voeten op schouderbreedte
- Probeer uw armen ontspannen langs uw lichaam te houden

Actie

- Zwaai uw rechterbeen naar voren omhoog tot op middelhoogte
- Uw knie is in een hoek van 90 graden gebogen en uw bovenbeen is parallel aan de grond
- Zwaai tegelijk met uw linkerarm naar voren
- Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan

- Breng uw rechterbeen en linkerarm weer naar de beginpositie
- Herhaal dit in 2 sets van 15 keer

Oefenschema

Oefening D	dag 1	dag 2	dag 3	
week 1		D1	D1	D1
week 2		D1	D2	D2
week 3		D2	D2	D3
week 4		D3	D3	D3
week 5		D3	D3	d3
week 6		D3	D3	D3
week 7		D3	D3	D3
week 8		D3	D3	D3

E. Gekruiste beenzwaai

Voor het verbeteren van de stabiliteit van de enkel

Variaties

- E1; Doe de oefening op een vlakke ondergrond met houvast
- E2; Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast
- E3; Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast en met uw ogen dicht
- E4; Doe de oefening op een faompad of oefentol

Startpositie

- Start op uw linkerbeen, met uw knie en heupen licht gebogen
- Leun licht naar voren tegen een steunpunt (een muur of een persoon)
- Houd uw andere arm ontspannen langs uw lichaam

Actie

- Zwaai uw rechterbeen voor uw lichaam langs zo ver mogelijk naar links. Laat uw tenen hierbij naar boven wijzen als je het verste punt van je zwaaibeweging hebt bereikt
- Zwaai uw rechterbeen weer voor uw lichaam langs, nu zo ver mogelijk naar rechts. uw tenen wijzen wederom omhoog als u het verste punt hebt bereikt
- Houd uw bovenlichaam tijdens de oefening recht

- Herhaal dit in 2 sets van 15 keer

Oefenschema

Oefening E	dag 1	dag 2	dag 3	
week 1		E1	E1	E1
week 2		E1	E1	E1
week 3		E2	E2	E2
week 4		E2	E2	E2
week 5		E3	E3	E3
week 6		E3	E4	E4
week 7		E4	E4	E4
week 8		E4	E4	E4

F. Teenloop

Voor het versterken van de kuitspieren en het verbeteren van de stabiliteit van de enkel

Belangrijk; Draai bij het naar binnen en buiten wijzend van uw tenen, de benen vanuit de heup

Variaties

F1; Doe de oefening op een vlakke ondergrond

F2; Doe de oefening op een vlakke ondergrond maar dan springend

Startpositie

- Sta zo hoog mogelijk op uw tenen
- Probeer uw armen ontspannen langs uw lichaam te houden

Actie

- Loop 4 meter rechtdoor op uw tenen wijzend naar voren
- Loop 4 meter rechtdoor op uw tenen wijzend naar buiten
- Loop 4 meter rechtdoor op uw tenen wijzend naar binnen
- Herhaal de gehele oefening 3 keer

Oefenschema

Oefening F	dag 1	dag 2	dag 3	
week 1		F1	F1	F1
week 2		F1	F1	F1
week 3		F1	F1	F1
week 4		F1	F1	F1
week 5		F2	F2	F2
week 6		F2	F2	F2
week 7		F2	F2	F2
week 8		F2	F2	F2

Contact

Bij vragen klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer.

Hoorn:

· Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.

· Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. <neem altijd contact op met het ziekenhuis.
De gipskamer heeft ook een internetsite:
https://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01596-NL 13-08-2021

DIJKLANDER ZIEKENHUIS