



Herstelbevorderende oefeningen voor de enkel

Gipskamer

Herstelbevorderende oefeningen voor de enkel

Als uw enkel een aantal weken is behandeld in een bandage, wordt deze vaak licht instabiel. Gewoon lopen gaat meestal wel, maar met name bij onverwachte bewegingen kunnen de spieren rondom de enkel iets te laat reageren. Daardoor zou u opnieuw door uw enkel kunnen gaan.

Met onderstaande oefeningen traint u de spieren rondom de enkel, zodat ze snel en op de juiste manier leren reageren. Het is bij deze oefeningen van belang dat de voeten recht naar voren staan en dus niet naar binnen of naar buiten zijn gedraaid. Het is het beste als u de oefeningen dagelijks doet.

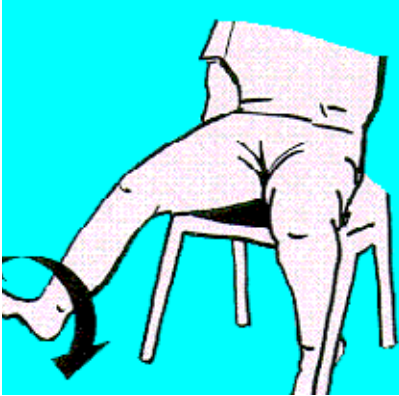
Niveau I

Start eerst met de oefeningen die u tijdens de behandeling heeft gedaan zonder de steun van de bandage.

Wandel regelmatig een stuk op vlakke ondergrond.

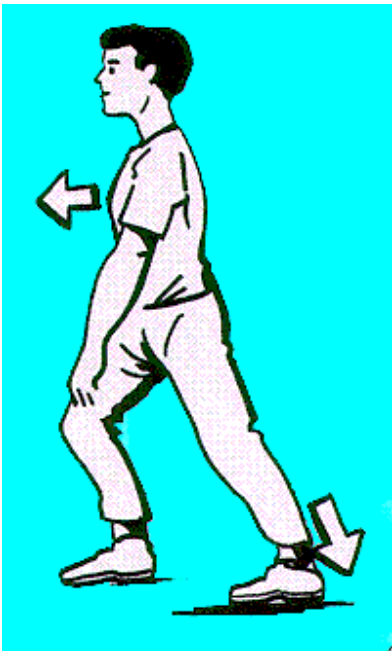
Als dit goed gaat dan starten met oefeningen van niveau II, welke beginnen op de volgende bladzijde.

Niveau II



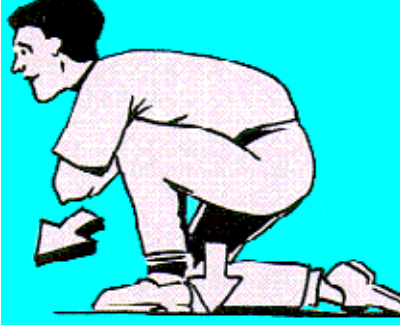
Oef. 1. mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een stoel; til de geblesseerde voet op en draai cirkels vanuit de enkel; eerst een sessie met de wijzers van de klok mee, daarna een sessie tegen de wijzers van de klok in; Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.



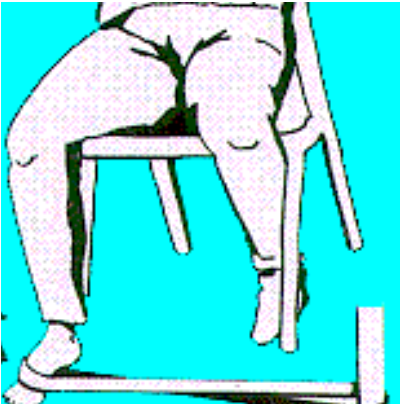
Oef. 2. rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linker hak net niet van de vloer los komt; de linkerknie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond, deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.



Oef. 3. rekken van de korte kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: kniel met de rechterknie op de vloer; laat de linkeroksel op de linkerknie rusten; druk de linkerknie daarna zo ver naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt.



Oef. 4. versterken van de kuitbeenspieren

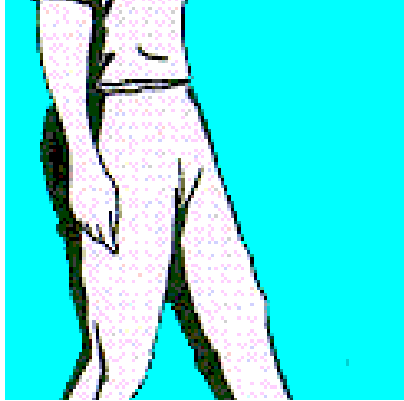
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond; de band (binnenband fiets) zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld om een tafelpoot); leg de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voet; houd de knie 90° gebogen; schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden; houd knie en bovenbeen op dezelfde plaats. Eventueel kunt u proberen de buitenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen.



Oef. 5. versterken van voorste scheenbeenspieren

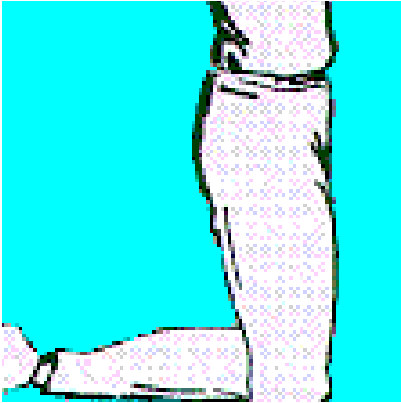
Ga rechtop staan; loop op de hielen; voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken, maak kleine pasjes.

Variant: loop op de binnenkant van beide voeten; druk daarbij de grote teen goed in de grond.



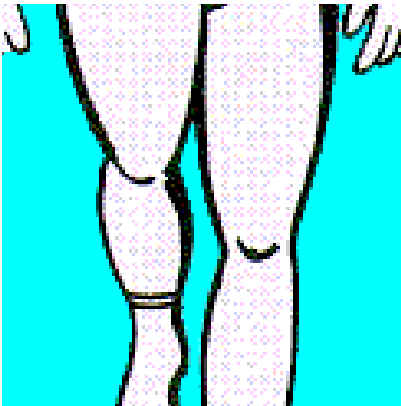
Oef. 6. versterken van kuitspieren

Ga rechtop staan; loop op de tenen; hiel en middenvoet mogen de grond vooral niet raken; maak kleine pasjes.



Oef. 7. oefenen van coördinatie + versterken van spieren rondom de enkel

Ga op het geblesseerde been staan; de armen gespreid om de balans te bewaren; ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet; hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren; de oefening kan nog extra verzaamd worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen.



Oef. 8. oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een telefoonboek staan; de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van het telefoonboek staan, waarbij de buitenste voetrand over het telefoonboek heen helt; probeer gedurende de gestelde tijd van 10-12 seconden het evenwicht te bewaren.

Niveau III (dit is voor de actieve sporters!)

Als u geen klachten heeft, vanaf dat u 1 week uit de bandage bent. Mag u starten, met een klein stukje hardlopen, op een gelijk terrein bijv. asfalt of een sintelbaan, als dit geen klachten geeft kan u dit uitbreiden. Voor en na de looptraining dient u rekoefeningen te doen. Als de oefeningen en de looptraining 1 week zonder problemen verlopen, kunt u overgaan naar het volgende niveau.

Niveau IV (dit is voor de actieve sporters!)

Oef.1 Aansluitpas zijwaarts in looppastempo, in twee richtingen.

Oef.2 -Op twee benen vijftien tot twintig keer huppen.

-Vijftien tot twintig keer spreidsprong.

-Vijftien tot twintig keer in schredestand springen.

Bij al deze oefeningen moeten de hakken op de grond komen

Oef.3 Rekoefeningen van niveau II doen.

Starten met teamsport pas als hardlopen en oefeningen goed gaan, en de enkel geen klachten meer geeft. Na ongeveer 5 weken, nadat u uit de bandage bent gekomen.

Contact

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

Hoorn:

Tijdens kantooruren van 8.30 tot 16.30 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 met informatie 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-00390-NL 09-12-2020