

Oefeningen enkel

Na een operatie of letsel aan de enkel heeft het enkelgewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het enkelgewricht te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen sneller herstelt.

Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u zich aan onderstaande regels houden.

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk.
- U heeft uw enkel te zwaar belast als:
 - U langer dan een half uur napijn heeft.
 - De enkel dikker en/of warmer wordt na belasting.
- Als de enkel nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.

Oefening 1

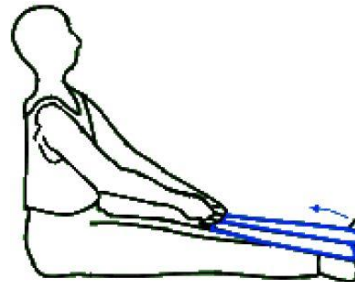
Uitgangshouding:

Ga zitten op de rand van een bed of bank. Houd de knie iets gebogen. Gebruik eventueel een handdoek of Theraband.

Uitvoering:

1A Dorsflexie:

Sla de doek/band om de voet en trek met beide handen aan het doek. Trek de voet op, hierdoor komt de grote teen richting de neus (dorsiflexie).



1B Plantairflexie:

Sla de doek/band om de voet en trek licht met beide handen aan het doek. Duw de voet naar beneden cq geef gas met de voet (plantairflexie).

1C Inversie:

Sla de doek/band om de voet en trek licht met beide handen aan het doek. Draai de enkel naar binnen (inversie).

1D Eversie:

Sla de doek/band om de voet en trek licht met beide handen aan het doek. Draai de enkel naar buiten.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

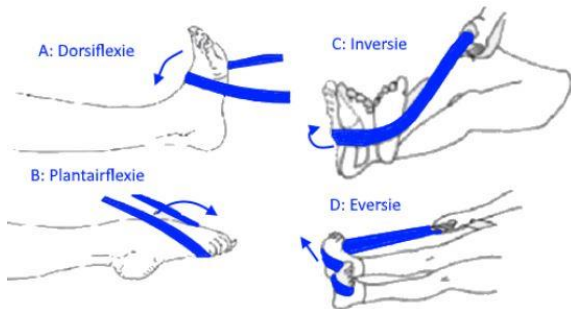
 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt



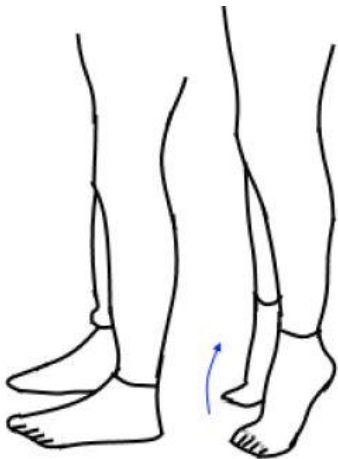
Oefening 2

Uitgangshouding:

Ga rechtop staan en gebruik eventueel een steun om balans te houden (stoel, tafel of muur)

Uitvoering:

Ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet.



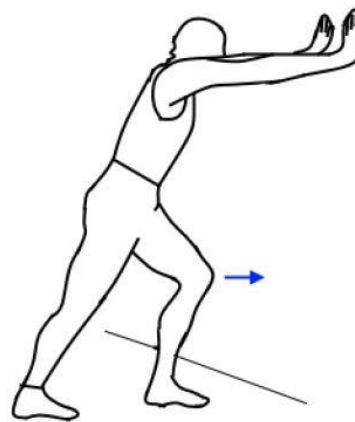
Oefening 3

Uitgangshouding:

Ga rechtop staan en plaats beide handen tegen de muur. De voeten staan ongeveer een halve meter achter elkaar, waarbij het voorste been gebogen is.

Uitvoering:

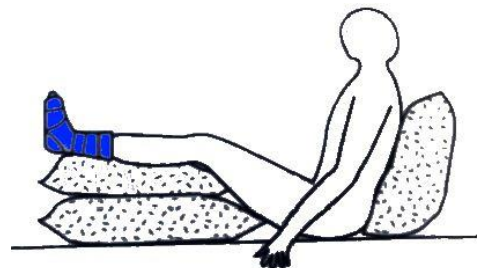
Buig vervolgens door beide knieën. Na tien oefeningen, verander vervolgens van standbeen.



Naast de enkeloefeningen adviseren we ook enkele leefregels:

Leefregel: zitten

We adviseren om in de eerste dagen na het letsel het been hoog te leggen zodat de enkel hoge ligt dan de knie en lies. Hiermee kunt u voorkomen dat er een zwelling van uw enkel ontstaat of dat er stuwning optreedt



Leefregel: liggen

We adviseren om in de eerste dagen na het letsel u onder het voeteinde van uw matras een verhoging aan te brengen zodat uw been tijdens het slapen wat hoger ligt dan normaal. U kunt er bijvoorbeeld een of meer kussens onderleggen. Ook dit is bedoeld om zwelling en stuwing te voorkomen.



Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heelkunde via telefoonnummer 088 708 52 43.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.