

## Enkeltraining

U wordt behandeld voor een enkelverstuiking. Bij een enkelverstuiking (distorsie) is er meestal sprake van een scheur in het kapsel van het enkelgewricht. In dit kapsel bevinden zich 'sensoren' die gevoelig zijn voor bewegingsveranderingen. De sensoren zorgen voor het handhaven van onze balans. Na een verstuiking kan de gewrichtscoördinatie in de enkel verstoord zijn. Er ontstaat een instabiel gevoel. Zodra de pijn het toelaat kunt u starten met oefeningen om uw enkel te versterken. De oefeningen zijn bedoeld om de bewegelijkheid van uw enkel te bevorderen en de balans te verbeteren.

Het is niet noodzakelijk om de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen. De oefeningen zijn juist ideaal om zelfstandig te starten in de thuissituatie. Uw behandeld arts en de gipsverbandmeester zullen u advies en uitleg geven.

- Bij alle oefeningen geldt; pijn is de grens.
- Belast uw zere enkel op geleide van de pijn en zwelling; hoe minder pijn en zwelling, hoe meer u mag belasten.
- Bouw de loopafstanden rustig op.
- Houd de voet hoog als er toename van zwelling ontstaat.
- Het is niet de bedoeling dat u krukken gebruikt, de functie van de brace / flexibele gips is dan niet optimaal.
- Zorg ervoor dat alle passen even groot zijn; gelijke lengtepas.
- Draag stevige, platte (veter)schoenen.
- U mag fietsen. Denk wel aan uw aangedane enkel tijdens het op- en afstappen.

## Oefeningen voor het mobiliseren en stabiliseren van de enkel/voet

### Oefening 1

Doel: mobiliseren van de enkel en voet in voor- en achterwaartse richting.

1. In zit op een stoel.
2. Plaats de voet op een handdoek op een glad oppervlak.
3. Buig en strek de knie terwijl de voet op de grond blijft.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



## Oefening 2

Doel: het licht mobiliseren en smeren van de enkel en voetgewrichten.

1. In zit op een stoel
2. Til de voet van de grond en draai grote rondjes met de enkel.
3. Draai beide kanten op.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



## Oefening 3

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door op één been proberen te blijven staan.

1. Zoek steun aan een vast punt en til één voet van de grond zodat u op één been staat.
2. Probeer te blijven staan.

Aandachtspunten: probeer met steeds minder steun op één been te blijven staan.



## Oefening 4

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. De balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door met één been op een instabiele ondergrond proberen te blijven staan.

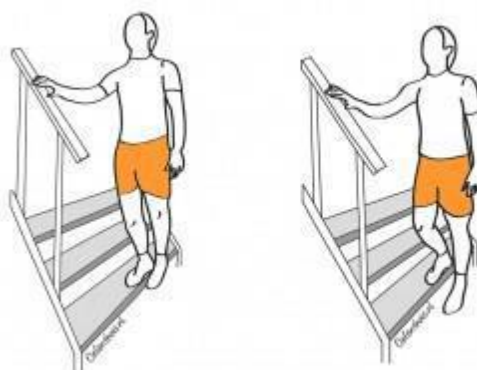
1. Neem plaats op een instabiele ondergrond (zoals een handdoek / kussen).
2. Til één voet van de grond zodat u op één been staat.
3. Probeer te blijven staan.

Aandachtspunten: zorg dat de handdoek niet op een gladde ondergrond ligt.



## Oefening 5

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door proberen te blijven staan terwijl kniebuigingen gemaakt worden.



1. Zet de aangedane voet op de eerste trede van de trap en de andere voet is los van de grond.
2. Buig de aangedane knie zodanig dat de gehele andere voet de grond raakt.
3. Strek de aangedane knie weer.

Aandachtspunten: probeer het zonder steun aan de trapleuning.

### Oefening 6

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Maak met de voet van de aangedane zijde een stap naar voren en laat de andere voet langzaam los van de grond.
2. Hou deze positie 3 tellen vast en zet de voet van de niet-aangedane zijde weer langzaam terug.
3. Zet ook de voet van de aangedane zijde terug.

Aandachtspunten: probeer het lichaam rechtop te houden.



### Oefening 7

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. De balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Ga op het aangedane been staan waarbij het andere loskomt van de grond.
2. Maak nu sprongen met het aangedane been waarbij er ook telkens geland wordt op dit been.

Aandachtspunten: probeer zachtjes te landen op de voorvoet.



## **Nabehandeling**

Na de brace / gipsbehandeling zijn de spieren wat zwakker, waardoor ze bij onverwachte bewegingen iets te laat reageren, en u opnieuw door uw enkel zou kunnen gaan. Het is daarom raadzaam om de eerste twee weken stevige schoenen te blijven dragen en geen zware activiteiten te ondernemen.

Na deze twee weken kunt u eventueel weer gaan sporten. Wij adviseren u om de intensiteit van uw activiteiten / oefeningen rustig op te bouwen. Zodat uw spieren de kans krijgen om aan te sterken. Indien u met een enkelbrace behandeld bent, is het raadzaam deze te dragen tijdens het sporten. Indien u klachten blijft houden, die niet verbeteren, kunt u contact opnemen met uw behandeld arts of gipsmeester via 075 650 2600.