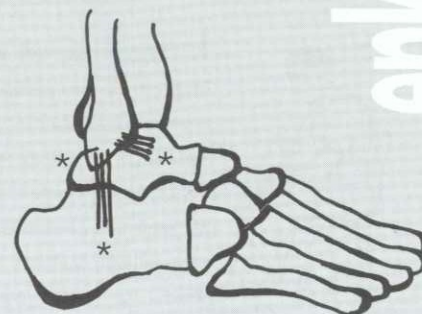


HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN NA EEN ENKELVERSTUIKING

Wanneer u een enkelblessure heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Dit instructievel bevat **huiswerk oefeningen**, die de spierkracht rondom, en het coördinatievermogen van de enkel verbeteren en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen (zoals bijvoorbeeld een bandage, tape, brace en een schoen met een hoge schacht) wordt op dit instructievel geen informatie gegeven.



* buitenste enkelbanden

Op deze kaart wordt uitgegaan van een doorsnee enkelverstuiking. Daarbij is de buitenste enkelband of het enkelkap-sel voor een deel ingescheurd. Er wordt aangenomen dat u minimaal 2 dagen de ICE-regel (niet bewegen, drukver-band, koelen en been hoogleggen) heeft toegepast. Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelaar/begeleider.

De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen kunnen zeer gevarieerd zijn. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Eén en ander zal in overleg met uw behandelaar/begeleider moeten gebeuren. Dit kunt u noteren onder het kopje '**opmerking**'. Onder het kopje '**oefening**' vindt u één of meerdere nummers, die overeen komen met de oefeningen die aan de achterzijde van dit instructievel staan uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze *niet verend* maar passief te worden uitgevoerd. Onder het kopje '**opmerking**' staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) uit moet voeren. (**Tip:** gedu- rende de rustperiode van de geblesseerde enkel, kunt u de oefening ook met uw gezonde voet uitvoeren).

oefening	uitvoering	opmerking
1 + 2	Aantal: 10 keer / daarna 10-20 sec. rust Doe dit 2 keer *	
3 + 4	Duur: 10-12 sec. / daarna 10-20 sec. rust Doe dit 3 keer*	
5 t/m 7	Duur: 10-12 sec. / daarna 10-20 sec. rust Doe dit 20 keer*	
8 t/m 10	Duur: 10-12 sec. / daarna 10-20 sec. rust Doe dit 20 keer*	
Lopen, sprinten, schaatssprongen	In overleg met behandelaar	

* Bovendien dient u de aangegeven oefenserie liefst 3-5x (maar minimaal 2x) daags uit voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar/begeleider te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.

HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN VOOR DE ENKEL

1 Mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een gladde ondergrond (parket of zeil); leg een handdoek voor u op de grond; zet de geblesseerde voet op de handdoek waarbij zowel de hak als de tenen de handdoek moeten raken; schuif de voet tezamen met de handdoek afwisselend naar voren (knieën strekken) en terug (knieën buigen); zowel de hak als de tenen moeten daarbij contact blijven houden met de grond.



2 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.



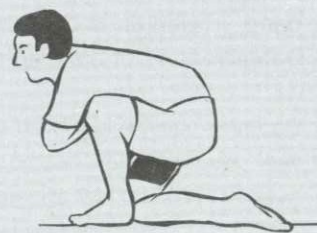
3 Rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak 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.



4 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 zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt.



5 Versterken van de kuitbeenspieren

Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond; de band (bijv. een 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 graden gebogen; schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden; houd de 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.



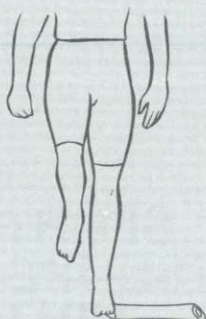
7 Versterken van kuitspieren

Ga rechtop staan; loop op de tenen; hiel en middenvoet mogen de grond niet raken; maak kleine pasjes. U mag zich vasthouden aan muur, trap of railing.



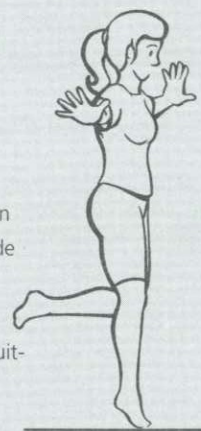
9 Oefenen en coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

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



8 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 verzaagd worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen.



10 Oefenen van coördinatie

Als oefening 2, maar dan snel uitgevoerd.