Fysiotherapie oefeningen na breuk van de enkel

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege een enkel letsel (enkelfractuur/breuk). Hieronder vindt u adviezen en oefeningen die van belang zijn bij zowel een operatieve als conservatieve behandeling.

Uw behandelende arts zal met u bespreken wat het beste behandelmethode is aan de hand van de type breuk. Dit zal bestaan uit operatieve of conservatieve behandeling.

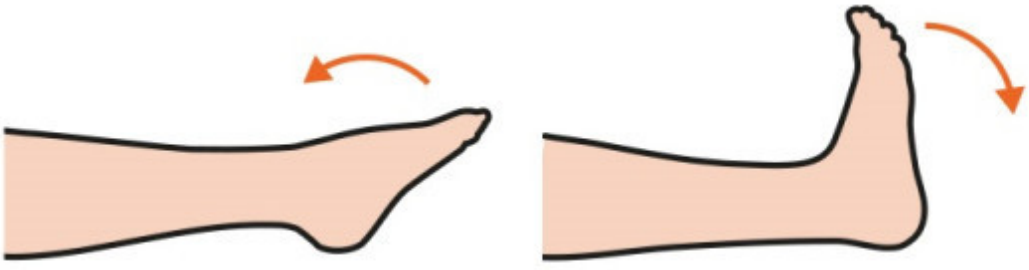
Adviezen

- Na een enkel letsel is het belangrijk dat er geoefend wordt om stijfheid en acteruitgang van de gewricht en spieren te voorkomen.
- Wij adviseren u om regelmatige te oefenen ter bevordering van uw herstel. Tijdens of na het oefenen kan er pijn optreden. Uw mag geen hevige pijn voelen bij het oefenen.
- Wij adviseren u bij zwelling uw voet hoger te leggen dan de knie en heup.

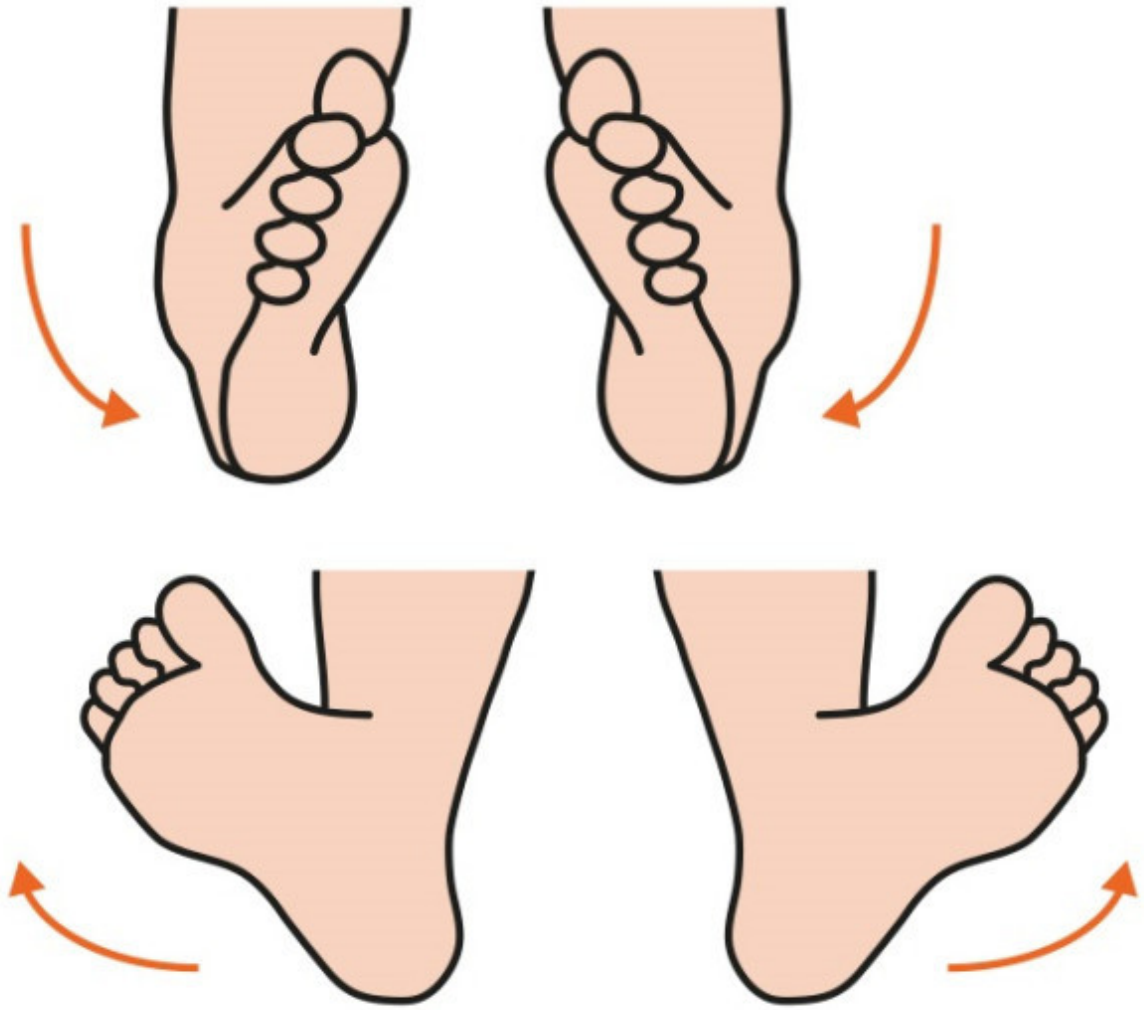
Oefeningen

Wij adviseren uw minimaal 5 maal per dag 20 herhalingen uit te voeren per oefening. Deze oefeningen kunt u in lig/zit en/of in stand uitvoeren.

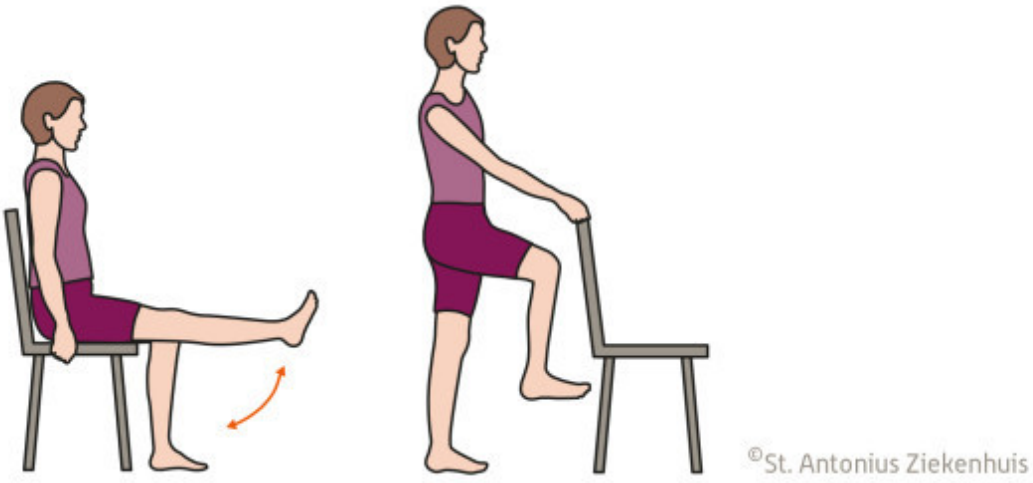
- Trek de voet naar u toe tot maximaal haalbaar; zoals op het plaatje. Gebruik een band ter ondersteuning indien de beweging niet vanzelf gaat.
- Duw uw voet naar beneden tot maximaal haalbaar.



- Draai uw enkel naar binnen en naar buiten zoals op het plaatje.



- Het is ook belangrijk om de omliggende gewrichten soepel te houden. Dat zijn met name de knie en heup van de aangedane zijde zoals op de plaatjes.



Belastbaarheid

Het beleid hangt af van uw behandelend arts. De fysiotherapeut zal u hierin begeleiden.

Meer informatie

Foto's enkelbreuk (voor en na operatie)





Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Traumachirurgie, planning van spoedoperaties (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumachirurgie-planning-van-spoedoperaties)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**