

## 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 behandelingsmethode is aan de hand van de type breuk. Dit zal bestaan uit operatieve of conservatieve behandeling.

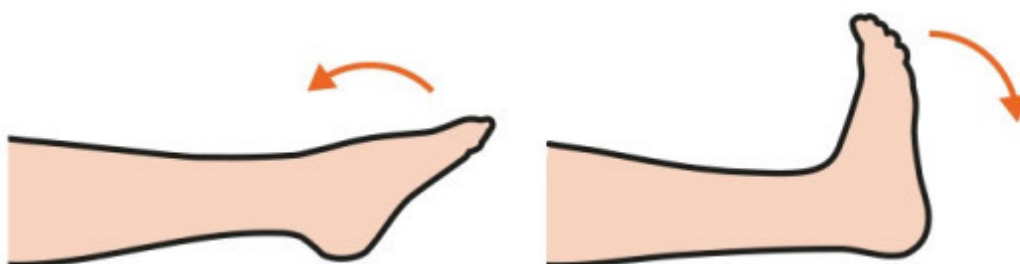
### Adviezen

- 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 regelmatig 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.



©St. Antonius Ziekenhuis

## 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