Revalidatieoefeningen enkel

Als u letsel heeft aan uw enkel, is het belangrijk dat u de komende tijd rustig gaat oefenen om de functie van de enkel te verbeteren. Onderstaande adviezen en oefeningen helpen hierbij.

Lopen

U bent nu zover hersteld, dat u het lopen weer kunt gaan opbouwen. Als het lopen nog erg pijnlijk is, kunt u nog kortdurend 1 of 2 krukken gebruiken. Als u 1 kruk gebruikt, houdt u deze dan aan de gezonde zijde. Bouw de krukken zo snel mogelijk af. Draag stevige schoenen, let op uw houding en wikkel uw voet af. Neem in het begin niet te grote passen.

Zwelling

Bij het opbouwen van het staan en lopen kan er weer wat meer pijn en zwelling ontstaan. Pijn gedurende de avond en nacht betekent meestal dat u overdag teveel heeft gedaan. Luister naar uw lichaam en doseer de belasting. Leg zo nodig tussendoor uw voet hoog.

Oefen-instructies

Om de functie van de enkel te verbeteren, is het goed om revalidatieoefeningen te doen. Soms kan hierbij de begeleiding van een fysiotherapeut zinvol zijn.

- Doe de oefeningen zonder een eventuele brace
- Herhaal de oefeningen 3 x per dag. Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit.
- Oefen op geleide van pijn, zwelling en stijfheid. Kijk goed hoe de enkel reageert op de oefening en pas daarop het oefenen aan.
- Begin pas met de stabiliteitsoefeningen als u kunt lopen zonder krukken en als de beweeglijkheid van de enkel het toelaat.

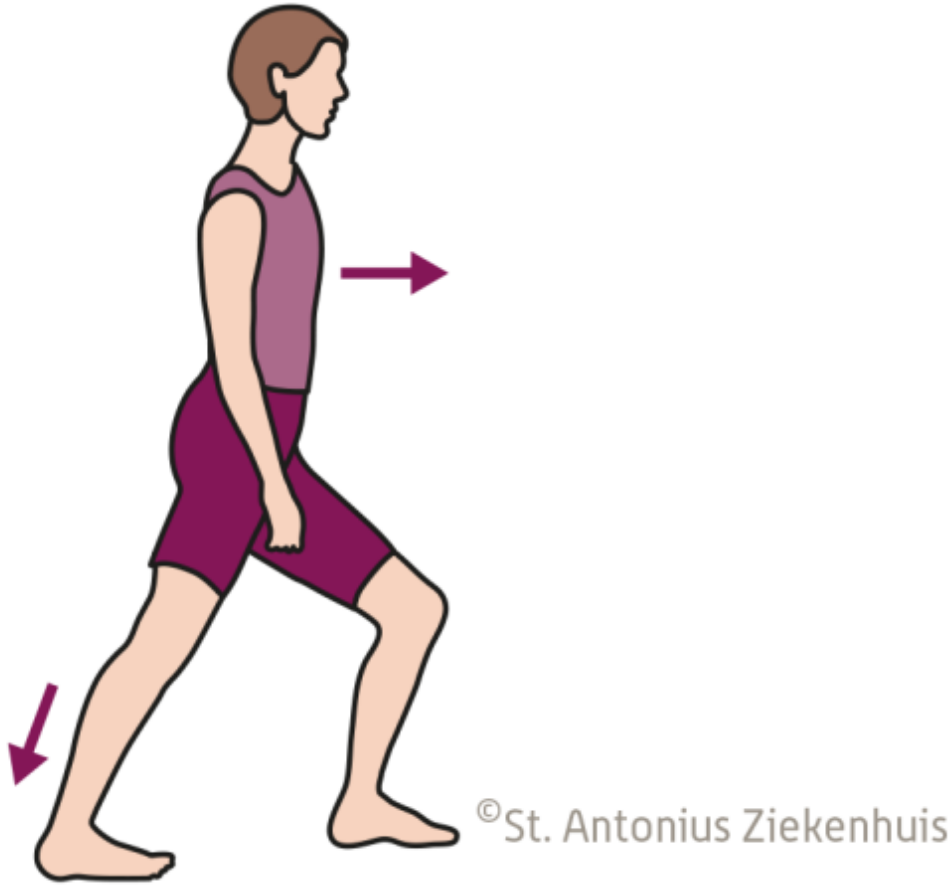
Oefening 1: Mobiliseren enkel

Beweeg de voeten op en neer en draai cirkels vanuit de enkel.



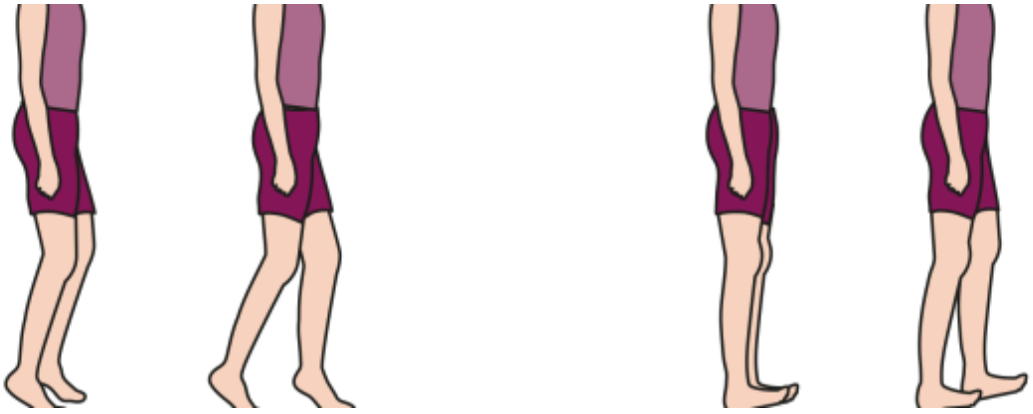
Oefening 2: Rekken kuitspieren

Stap met het goede been naar voren, de voorste knie is gebogen. Houd de hak van de achterste voet op de grond en voel een lichte rek in de kuitspier van het aangedane been. Doe deze oefening zowel met het achterste been gestrekt (rek op de oppervlakkige kuitspier en oefenen van de beweeglijkheid van de enkel) als gebogen (rek op de diepe kuitspier en oefenen van de beweeglijkheid van de enkel).



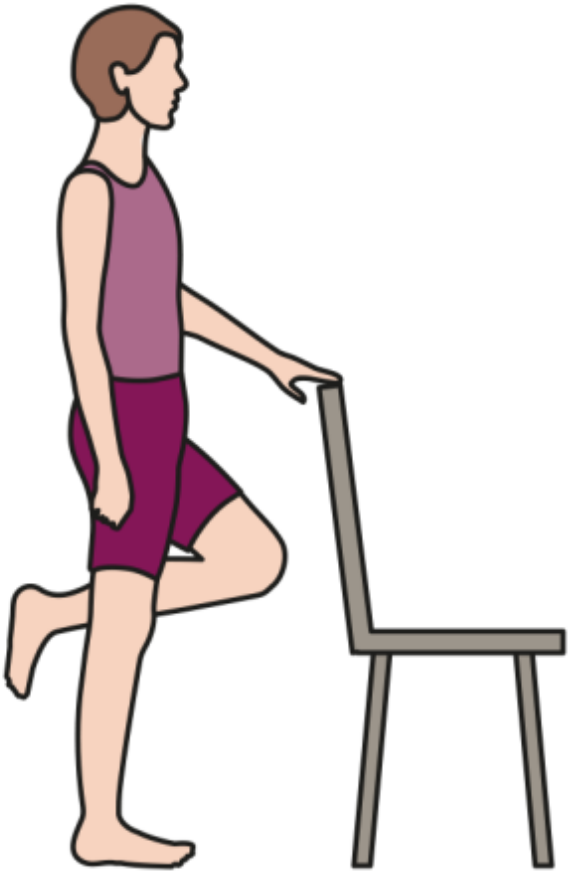
Oefening 3: Tenen- en hakkenstand

Ga afzonderlijk op de tenen en de hakken staan. Als dit goed gaat, kunt u stapjes zetten op de tenen en de hakken.



Oefening 4: Staan op 1 been

Ga op het aangedane been staan, neem zo nodig lichte steun aan bv. een stevige stoel of aanrecht en probeer de balans te houden. Neem vervolgens steeds minder steun op de hand.



Oefening 5: Staan op 1 been

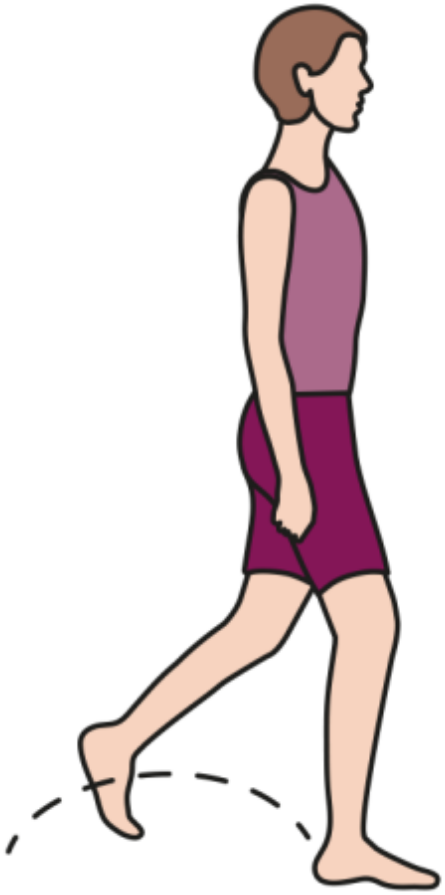
Maak de voorgaande oefening moeilijker door op een instabiele ondergrond (bv. een handdoek of kussen) te gaan staan. Om de moeilijkheidsgraad verder te vergroten, kunt u de ogen sluiten of rustige bewegingen maken met de armen, het goede been of de romp.



©St. Antonius Ziekenhuis

Oefening 6: Sprongetje

Maak een klein sprongetje en land op het aangedane been. Balanceer even en herhaal de oefening.



Brace

Soms wordt een brace voorgeschreven als nabehandeling bij letsel aan de enkelbanden, na een gipsbehandeling of na een kleine breuk. Deze brace helpt te voorkomen dat u opnieuw uw enkel verzwikt.

Aandachtspunten

- Start pas met autorijden als u de volledige controle heeft over uw voertuig, in alle omstandigheden.
- U mag fietsen als lopen goed gaat. Zet zo nodig uw zadel wat lager, zodat u goed bij de grond kunt met uw voeten.
- U doet een eventuele veterbrace 's nachts en tijdens het douchen af.
- U kunt een dunne katoenen sok onder de veterbrace dragen.

Contact opnemen

Neem contact op wanneer, ondanks het hoog houden van uw voet:

- de pijn in uw enkel eerder toeneemt dan vermindert
- u nog vragen heeft

Contactgegevens

De Gipskamer van het St. Antonius Ziekenhuis is op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur bereikbaar op:

- Gipskamer locatie Nieuwegein: T 088 320 27 05 (tel:+31883202705)
- Gipskamer locatie Utrecht: T 088 320 27 06 (tel:+31883202606)
- Gipskamer locatie Woerden: T 088 320 46 21 (tel:+31883204621)

Buiten deze tijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/spoedeisende-geneeskunde).

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Meer informatie

Virtual Fracture Care app

U kunt filmpjes van vergelijkbare revalidatieoefeningen vinden in deze app.

Omgaan met krukken

Onder tabblad 'folders' vindt u ook informatie over het omgaan met krukken.

Aantrekken brace

Filmpjes over het aantrekken van een brace vindt u in dezelfde app. U gaat naar het tabblad 'folders', dan naar

'Onderbeen en enkel' vervolgens naar 'WeberA/avulsie bij enkelbandletsel'.

Enkeloefeningen

U gaat eerst naar het tabblad ‘oefeningen’ vervolgens naar ‘enkel oefeningen’.

Websites

- Sportzorg.nl (http://www.sportzorg.nl/)
- Veiligheid.nl (http://www.veiligheid.nl/)
- Veiligheid.nl/Brace keuzewijzer (http://www.veiligheid.nl/sportblessures/voor-sporters/versterk-je-enkel)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**