

PATIËNTEN INFORMATIE

Versterken van spieren en pezen
van de enkel na een behandelde
enkelbandblessure

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de nazorg ten behoeve van uw enkelbandblessure. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Blessure

U heeft een blessure opgelopen aan uw enkel. Deze is behandeld op de Gipskamer met een gips- of tapebandage. De arts heeft met u afgesproken dat u mag starten met oefenen om uw spieren en pezen van de enkel te versterken (proprioscepsistrainingen of balansoefeningen). Deze oefeningen kunt u zelfstandig gaan uitvoeren of in overleg met de arts onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Oefeningen

1. Soepel draaien van de enkel

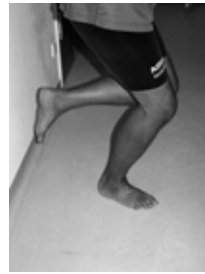
Ga op een stoel zitten en schrijf met de aangedane voet de letters van het alfabet in de lucht. Maak hierbij bewegingen vanuit de enkel.

Duur: 2 minuten



2. Vervolg oefening

Ga gedurende 10 seconden op één been staan De duur van de oefening geleidelijk uitbreiden en afwisselen met het andere been.



3. Oefening verzwaren door een instabiele ondergrond te maken

Leg bijvoorbeeld een opgevouwen handdoek of klein kussen onder de voeten. Het dient een vlakke ondergrond te blijven dus geen rol of bol. Deze oefening kunt u herhalen met uw ogen dicht of door het hoofd van links naar rechts te draaien.

Duur: 15 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 10 keer



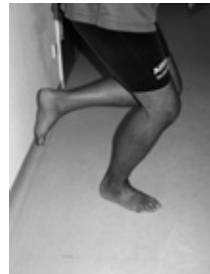
4. *Oefenen en versterken van de spieren rondom de enkel*

Ga met beide voeten op de grond staan en buig door beide knieën, totdat de knieën in een hoekstand van 90 graden of nog verder tot in hurkstand komen. In het begin kunt u zich eventueel vasthouden.

Dezelfde oefening maar dan alleen het aangedane been buigen zover als mogelijk is en het gezonde been in iets gebogen houding naar achteren plaatsen.

Dezelfde oefening maar dan met het andere been.

<i>Duur:</i>	20 seconden
<i>Rust daarna:</i>	10 – 20 seconden rust
<i>Herhaal:</i>	5 keer



5. *Oefenen coördinatie, versterken van spieren rondom de enkel*

Ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan en dan weer op platte voeten. Herhaal dit een aantal keer. Hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd, hoe makkelijker het is. Het is wel moeilijker om dan de balans te bewaren. In het begin kunt u zich vasthouden. Daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.

De oefening kan nog extra verzwaaard worden door de ogen te sluiten tijdens de uitvoering.

Deze oefening kunt u nog meer verzwaaard door 10 seconden op de tenen te blijven staan.

Een andere oefening is op de hakken van de voeten te gaan staan en de tenen van de vloer te houden en deze enkele seconden vasthouden.

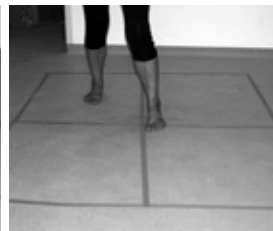
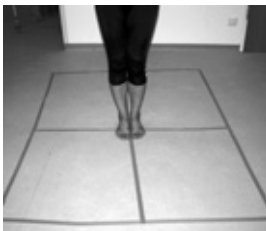
Duur: 10 keer
Rust daarna: 10 – 20 seconden
Herhaal: 20 keer



6. *Kracht en coördinatieoefening*

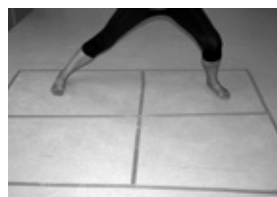
Teken een vierkant op de grond en verdeel deze in vier kwadranten, dit kan een hulpmiddel zijn om de volgende oefeningen uit te voeren

Ga in het midden staan en maak op de plaats een uitval stap met het geblesseerde been en breidt dit uit naar springen van het ene been op het andere been. In het begin kleine sprongetjes. U kunt deze stappen naar voor-, achter- of schuinvoor en schuinachterwaarts maken. In alle kwadranten.





Maak langzaam steeds bredere sprongen t/m schaatspringen.



De sprongen kunnen ook op twee benen en in voor-, achter- en zijwaartse richting worden gemaakt.

Duur: 10 keer
Rust daarna: 10 – 20 seconden
Herhaal: 20 keer

7. Kracht en coördinatieoefening 1

Ga rechtop op het geblesseerde been staan, zet af met dit been en spring recht omhoog. Land op het geblesseerde been en blijf gedurende drie seconden in evenwicht op dit been staan. Dit kan ook op twee benen worden uitgevoerd.

<i>Duur:</i>	10 keer
<i>Rust daarna:</i>	10 – 20 seconden
<i>Herhaal:</i>	20 keer



8. Kracht en coördinatie oefening 2

Stap met één voet naar voren uit en buig door de knie. De knie niet verder buigen dan dat de tenen rij nog zichtbaar is. Het andere been wordt automatisch gestrekt. Houd dit 10 seconden vast en wissel dan af met het andere been.

<i>Duur:</i>	10 seconden
<i>Rust daarna:</i>	10 seconden
<i>Herhaal:</i>	10 keer



9. Start van functionele oefeningen

Op de plaats joggen gedurende 1½ – 2 minuten, begin in een rustig tempo met snel afwisselen van links naar rechts en daarna uitbreiden naar het daadwerkelijke joggen.

<i>Duur:</i>	2 minuten
<i>Rust daarna:</i>	30 – 60 seconden rust
<i>Herhaal:</i>	3 keer

Een algemene uitbreiding van de oefening kan zijn dat u van een vlakke ondergrond gaat naar een ongelijk terrein zoals een grasveld of los zand.

Vanaf oefening 5 is het ook mogelijk om samen met uw eigen fysiotherapeut of sportfysiotherapeut speciale oefeningen te doen die eventueel bij de sport behoort die u beoefent.

Voor vragen of informatie

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

