franciscus
Gasthuis & Vlietland

ENKELOEFENINGEN

ONBELAST

Inleiding

U mag van uw behandelend arts uw enkel weer gaan bewegen en belasten. De enkel kan pijnlijk en stijf aanvoelen en u kunt uw enkel waarschijnlijk niet goed bewegen. Dit komt doordat er nog vochtophoping in de enkel aanwezig is en u het gewricht een tijd niet heeft gebruikt.

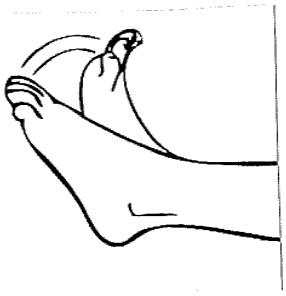
Herstel

Om uw herstel te bevorderen is het belangrijk om thuis oefeningen te doen. Wij adviseren u de oefeningen in deze folder 3 tot 5 keer per dag te doen. Als u veel pijn ervaart, oefent u minder. Als u minder pijn ervaart, oefent u vaker.

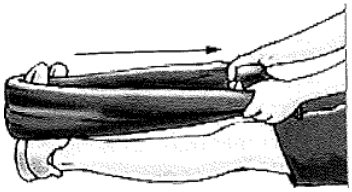
Forceer niet tijdens het oefenen. Probeer iedere dag de beweeglijkheid en de belastbaarheid van uw enkel op te bouwen.

Als u veel vocht in het onderbeen heeft, kan het helpen om uw voet hoger te leggen dan de heup als u zit of ligt.
Het dragen van een tubigrip overdag kan helpen om het vocht te verminderen. De arts beslist of u deze nodig heeft.

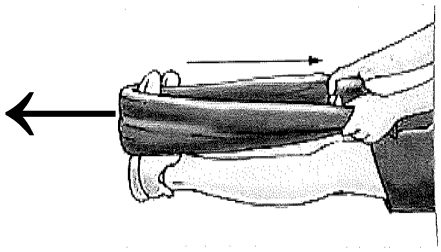
Draai rondjes met uw enkel, zowel links- als rechtsom. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



Beweeg uw voet op en neer. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



Trek uw tenen naar u toe met een handdoek.
Doe dit 30 seconden.



Druk uw tenen naar beneden. Houd de handdoek onder spanning. Doe dit 10 keer.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

<u>Franciscus Gasthuis</u>
Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

<u>Franciscus Vlietland</u>
Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp Franciscus Gasthuis)

Maart 2019