

ENKELOEFENINGEN

BELAST

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.

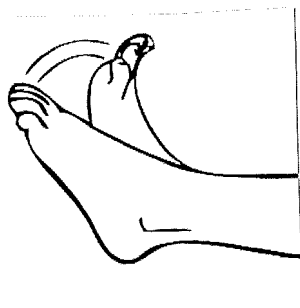
Als u veel vocht in het onderbeen heeft, kan het helpen om uw voet hoger te leggen dan de heup als u zit of ligt.

Het dragen van een tubigrip overdag kan helpen om het vocht te verminderen. De arts beslist of u deze nodig heeft.

Soepel maken

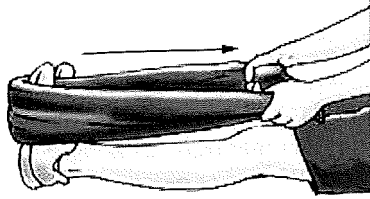


Draai rondjes met uw enkel, zowel links- als rechtsom. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.

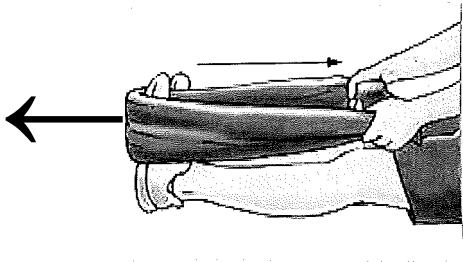


Beweeg uw voet op en neer. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.

Geleidelijk kracht opbouwen



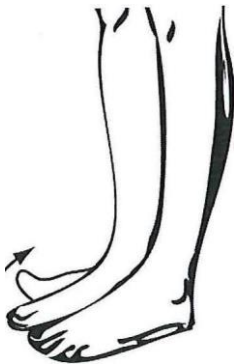
Trek uw tenen naar u toe met een handdoek.
Doe dit 30 seconden.



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

Staande oefeningen

Belangrijk: Oefen altijd bij een veilig houvast, zoals een stoel of tafel.



Ga staan en trek uw tenen op.

Doe dit 10 keer.

Gaat dit goed trek dan de voet verder op zodat de hele voorvoet vrij komt.



Ga op uw tenen staan.

Doe dit 10 keer.



Ga afwisselend op 1 been staan.

Doe dit 5 keer per been.

Vragen?

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

Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

Franciscus Vlietland

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)