



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

Herstelbevorderende oefeningen na een enkelverstuiking

Wanneer u een enkelblessure heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Deze kaart bevat huiswerk oefeningen, die de spierkracht rondom, en het coördinatievermogen van de enkel verbeteren en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen (zoals bijvoorbeeld een HansaSport bandage, tape, brace en een schoen met een hoge schacht) wordt op deze kaart geen informatie gegeven.

Op deze kaart wordt uitgegaan van een doorsnee enkelverstuiking. Daarbij is de buitenste enkelband of het enkelkapsel voor een deel ingescheurd. Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelend (sport)arts/(sport)fysiotherapeut/sportmasseur.



Enkel

In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de enkel. De genoemde oefeningen dienen tevens om een eventuele nieuwe enkelblessure te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar beginnen met sportspecifieke oefeningen.

Onder het kopje "**periode**" is aangegeven wanneer u moet starten met een bepaalde oefening. De dag van het ontstaan van de blessure is daarbij als uitgangspunt genomen. U kunt de oefening vervolgens gedurende het hele programma, maar ook daarna, blijven herhalen.

Onder het kopje "**oefening**" vindt u één of meerdere nummers, die overeen komen met de oefeningen die aansluitend zijn uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze niet verend maar passief te worden uitgevoerd.

Onder het kopje "**uitvoering**" staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) uit moet voeren. (Tip: gedurende de rustperiode van de geblesseerde voet, kunt u de oefening ook met uw gezonde voet uitvoeren.) U dient de betreffende oefenseries steeds twee maal per dag uit te voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door de (sport)arts/(sport)fysiotherapeut/ sportmasseur.

PERIODE	OEFENING	UITVOERING
Vanaf de 7e dag	1 + 2	aantal: 10 keer./ daarna 10-20 sec. rust doe dit 2 keer*
	3 + 4	duur: 10-12 sec./ daarna 10 sec. rust doe dit 3 keer*
Vanaf 14e	5 t/m 7	duur: 10-12 sec./ daarna 10 sec. rust doe dit 20 keer*
Vanaf 21e dag	8 t/m 10	duur: 10-12 sec./ daarna 10 sec. rust doe dit 20 keer*
	lopen, sprinten, schaatsprongen	in overleg
* Bovendien dient u de "uitvoering" aangegeven oefenserie twee maal per dag uit te voeren.		

Herstelbevorderende oefeningen voor de enkel



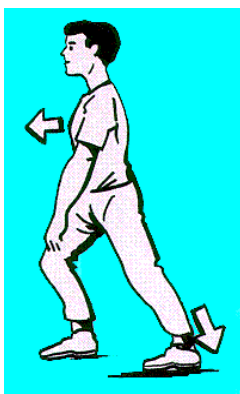
Oef. 1 mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een gladde ondergrond (parket of zeil); leg een handdoek voor u op de grond; zet de geblesseerde voet op de handdoek waarbij zowel de hak als de tenen de handdoek moeten raken; schuif de voet tezamen met de handdoek afwisselend naar voren (knieën strekken) en terug (knieën buigen); zowel de hak als de tenen moeten daarbij contact blijven houden met de grond.



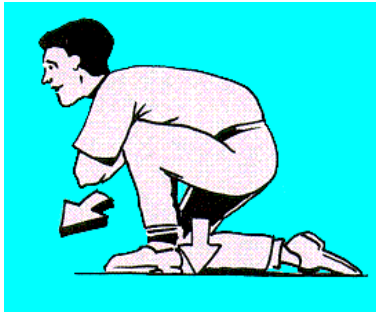
Oef. 2. mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een stoel; til de geblesseerde voet op en draai cirkels vanuit de enkel; eerst een sessie met de wijzers van de klok mee, daarna een sessie tegen de wijzers van de klok in; Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.



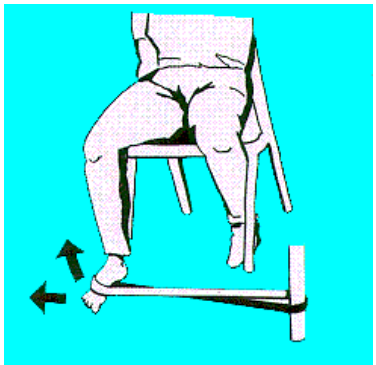
Oef. 3. rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterse been stevig in de grond, deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.



Oef. 4. rekken van de korte kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: kniel met de rechterknie op de vloer; laat de linkeroksel op de linkerknie rusten; druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt.



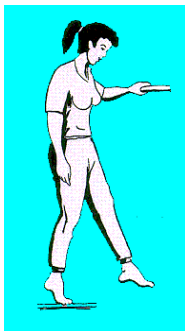
Oef. 5. versterken van de kuitbeenspieren

Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond; de band (binnenband fiets) zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld om een tafelpoot); leg de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voet; houd de knie 90° gebogen; schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden; houd knie en bovenbeen op dezelfde plaats. Eventueel kunt u proberen de buitenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen.



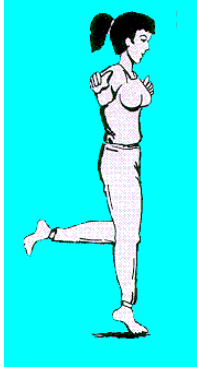
Oef. 6. versterken van voorste scheenbeenspieren

Ga rechtop staan; loop op de hielen; voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken, maak kleine pasjes. Variant: loop op de binnenkant van beide voeten; druk daarbij de grote teen goed in de grond.



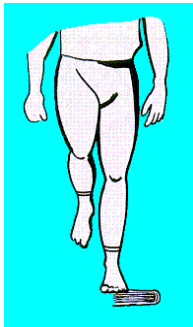
Oef. 7. versterken van kuitspieren

Ga rechtop staan; loop op de tenen; hiel en middenvoet mogen de grond vooral niet raken; maak kleine pasjes.



Oef. 8. oefenen van coördinatie + versterken van spieren rondom de enkel

Ga op het geblesseerde been staan; de armen gespreid om de balans te bewaren; ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet; hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren; de oefening kan nog extra verzwaard worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen.



Oef. 9. oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een telefoonboek staan; de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van het telefoonboek staan, waarbij de buitenste voetrand over het telefoonboek heen helt; probeer gedurende de gestelde tijd van 10-12 seconden het evenwicht te bewaren.

Oef. 10. oefenen van coördinatie

Als oefening 2, maar dan versneld uitgevoerd.