

## Huiswerk oefeningen voor de enkel

U is al het een en ander verteld waar u op moet letten nu u een tape cq. een flexibele immobilisatie hebt gekregen. In deze folder zetten we alles nog eens op een rijtje, zodat u het thuis op uw gemak na kunt lezen.

### Aandachtspunten

- Houdt u er rekening mee, dat er een instabiliteit van de enkel is.
- U kunt meestal gewoon lopen, maar bij met name onverwachte bewegingen kunnen de spieren rondom de enkel iets te laat reageren, waardoor men door de enkel zou kunnen gaan.
- Om de spieren weer snel en op de juiste manier te laten reageren kunt u thuis deze oefeningen trainen.
- Het is bij deze oefeningen van belang, dat de voeten recht staan en dus niet naar binnen of buiten gedraaid.
- De oefeningen dienen dagelijks te worden gedaan.
- De looptraining minimaal 1x per week met ong. 15 min. Beginnen.
- Voor en na de looptraining rekoefeningen doen.
- Indien de oefeningen en de looptraining zonder problemen verlopen zijn, kan over worden gegaan naar het volgende niveau.

### Niveau 1

#### Op blote voeten

- Afwisselend op de hakken en tenen staan 10 – 25 x.
- Staan op één been zonder vasthouden ca. 2 minuten lang.
- Rekoefeningen voor de kuitspieren: Voeten naast elkaar, handen tegen de muur. Knie over de tenen duwen, hak houdt contact met de grond. Elk been 3 – 5 x, acht tellen aanhouden. **NIET VEREN!**  
Handen tegen de muur, 1 been gestrekt naar achteren, hak contact laten houden met de grond, bekken naar voren duwen. Elk been 3 – 5 x, 8 tellen aanhouden. **NIET VEREN!**

#### Looptraining

Met sportschoenen op gelijk terrein: (bv. sintelbaan, asfalt)

- Voorwaarts looppas.
- Zijwaarts aansluitpas in looppastempo, in 2 richtingen.

## Niveau 2

### Op blote voeten:

- Op de binnenrand van de voeten lopen gedurende  $\pm 50$  passen.
- Staan op 1 been zonder vasthouden  $\pm 2 - 3$  minuten lang
- Idem als 2 met de ogen dicht.
- Op twee benen 15 – 20 x huppen, 15 – 20 x spreidsprong, 15 – 20 x schredestand springen. Hierbij de hakken op de grond laten komen.
- Rekoefeningen van niveau 1 doen.

### Looptraining:

Met sportschoenen op gelijk terrein:

- Hardlopen.
- Zijwaarts aansluitpas in looppastempo, in 2 richtingen.

Met sportschoenen op ongelijk terrein bv gras:

- Hardlopen.
- Zijwaarts aansluitpas in looppastempo, in 2 richtingen.

## Niveau 3

### Op blote voeten

- Met 1 been 20 x op de tenen gaan staan.
- een vierkantje springen links- en rechtsom (op één been)
- 20 x op tenen springen (op één been)
- Rekoefeningen van niveau 1 doen.

### Looptraining

Met sportschoenen op gelijk terrein:

- Voorwaarts huppelen.
- Zijwaarts, aansluitpas in 2 richtingen, kruispas voor/achterlangs in 2 richtingen, schaatspas.

Met sportschoenen op ongelijk terrein:

- Voorwaarts looppas – afwisselen met hardlopen (sprinten).
- Zijwaarts, aansluitpas in 2 richtingen, kruispas voor/achterlangs in 2 richtingen.

### Hervatting wedstrijd sport

Voordat men weer aan wedstrijden gaat deelnemen, is het verstandig de sportspecifieke beweging en de baltraining op een rustig niveau te oefenen.

## Tot slot

Bij vragen kunt u contact opnemen met de Gipskamer, ☎ (036) 868 8841 van maandag t/m vrijdag van 08.30 uur tot 17.00 uur.

Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedpost ☎ (036) 868 8811.