

Revalidatie enkeloefeningen

U hebt uw voet of onderbeen gebroken en nu wordt het gips verwijderd. In overleg met uw behandelend arts mag u uw onderbeen of voet geleidelijk weer gaan belasten. Op dit informatieblad vindt u een aantal suggesties en oefeningen om de beweeglijkheid van uw voet of been te bevorderen.

Instructies

Uw onderbeen of voet kan stijf en pijnlijk aanvoelen nadat het gips is verwijderd. Verder kunt u uw onderbeen of voet misschien niet zo goed bewegen. Dit komt doordat u het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen. Om het herstel te bevorderen is het belangrijk dat u oefeningen doet met uw voet/onderbeen. Wij adviseren u de oefeningen (u vindt deze op de achterzijde van dit blad) drie maal per dag te doen. Het helpt om oefening 5 in een bak met lauw/warm water uit te voeren, hierdoor ontspannen de spieren.

Leefregels voor thuis

- Draai voordat u 's ochtends opstaat uw enkel los.
- Draag, nadat het gips is verwijderd, minimaal twee weken stevige schoenen met een antislipzool.
- Loop in het begin slechts kleine afstanden (maximaal 1 kilometer). Doe dit rustig en maak kleine passen. Als uw onderbeen of voet 's avonds gezwollen is dan moet u nog rustig aan doen.
- Wanneer u vocht vasthoudt in het onderbeen leg dan uw voet omhoog (hoger dan de knie) of draag een steunkous. U moet er rekening mee houden dat het minstens zes weken duurt voordat u uw been of voet weer redelijk goed kunt gebruiken.
- Na ongeveer drie maanden kunt u uw been of voet weer normaal en pijnvrij gebruiken.

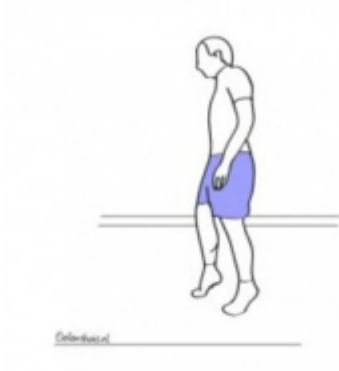
Oefening 1: Enkel losdraaien



Oefening 2: op 1 been staan



Oefening 3: Op beide tenen staan



Oefening 4: achillespees oprekken, laat de hak steeds de grond raken



Oefening 5: verstevigen enkelbandjes



Oefening 6: verstevigen spierkracht in de tenen



Meer informatie: [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.veiligheid.versterkjeenkel)
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.veiligheid.versterkjeenkel>)

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer>)